**Jeste li depresivni?**

Ako se prepoznajete u idućim znakovima i simptomima, koji jednostavno neće nestati, možda patite od kliničke depresije.

* Ne možete spavati ili spavate previše
* Ne možete se koncentrirati ili smatrate da se zadaci koji su u prošlosti bili lagani sada postal teški
* Osjećate se beznadno i bepomoćno
* Ne možete kontrolirati negativne misli bez obzira koliko se trudili
* Izgubili ste apetit ili ne možete prestati jesti
* Razdražljiviji ste ili agresivniji nego inače
* Konzumirate više alkohola nego što je normalno ili se dovodite u druge slične situacije
* Mislite da ne vrijedi živjeti (u ovom slučaju odmah potražite pomoć)

**Potražite stručnu pomoć**

Ako potpora obitelji i prijatelja, pozitivne životne promjene i razvijanje emocionalnih vještina nisu dovoljne, potražite pomoć od stručnjaka za mentalno zdravlje. Postoji mnogo učinkovitih tretmana za depresiju, uključujući terapiju, lijekove i alternativne tretmane. Informiranje o mogućnostima može vam pomoći da odlučite koje će metode najbolje odgovarati vašoj situaciji i potrebama.

**Jesu li antidepresivi pravi izbor za vas?**

Lijekovi mogu olakšati simptome depresije kod nekih ljudi, ali nisu lijek koji nema posljedica. Informiranje o antidepresivima i njihovima koristima i rizicima, mogu vam pomoći da donesete vlastitu odluku koji je lijek najbolji za vas.

Učinkovit tretman depresije uključuje neki oblik terapije razgovorom. Terapijom se depresija liječi iz različitih kuteva. Također se terapijom razvijaju vještine koje omogućuju da se depresija spriječi kad se ponovno javi.

Neki oblici terapije podučavaju praktičnim tehnikama kako oblikovati negativne misli i uključiti naučene vještine ponašanja u borbu sa depresijom. Terapija također može pomoći u otkrivanju korijenja depresije, pomažući da razumijete zašto se osjećate na određen način, koji su vaši okidači za depresiju i što možete učiniti da ostanete zdravi.

Coalition for Work with Psychotrauma and Peace (CWWPP)

Marina Držića 12

32000 Vukovar

Croatia

Tel. & Fax:+385 32 441 975
E-mail: cwwppsummer@gmail.com

**Depresija**



Normalno je da se s vremena na vrijeme malo oneraspoložimo. No, kad vas osjećaji ispraznosti i očaja obuzmu i ne nestaju, može se raditi o depresiji. Depresija je više nego samo loše raspoloženje, ona otežava funkcioniranje i uživanje u životu.

Depresija vas može dovesti do osjećaja bespomoćnosti, beznadnosti, ispraznosti i zatupljenosti; ali možete poduzeti puno toga da promijenite kako se osjećate. Uz pomoć i potporu možete prevladati depresiju i vratiti svoj život.

Ključ oporavka je početi s malim stvarima dan po dan. Da bi se osjećali bolje treba vremena, što se može postići odabiranjem pozitivnog izbora svaki dan i oslanjanjem na potporu drugih. **Uzroci depresije i rizični faktori**

Neke bolesti imaju jasan uzrok zbog čega je i njihov tretman jasan. Depresija je složenija. Depresija nije samo rezultat kemijske neravnoteže u mozgu i ne liječi se jednostavno s lijekovima. Stručnjaci vjeruju da je depresija uzrokovana kombinacijom bioloških, psiholoških i socijalnih faktora. Drugim riječima, vaši životni izbori, odnosi, mehanizmi suočavanja su jednako važni, ako ne i više nego genetika. Neki ljudi zaista imaju biološki endogenu depresiju. No većina ljudi ima depresiju kao reakciju na životne okolnosti.

**Uzroci i rizični faktori depresije**

* Usamljenosti i nedostatak socijalne potpore
* Nedavna stresna životna iskustva
* Obiteljska povijest depresije
* Problemi u braku i vezama
* Financijski pritisak
* Trauma i zlostavljanje u djetinjstvu
* Zloupotreba alkohola i droga
* Nezaposlenost i nedovoljna zaposlenost
* Zdravstveni problemi i kronična bol

Uzrok depresije određuje vrstu tretmana. Razumijevanje osnove vlastite depresije može pomoći u svladavanju problema. Na primjer, ako ste depresivni zbog lošeg posla, najbolji tretman će biti pronalazak karijere koja vas više zadovoljava, a ne uzimanje lijekova. Ako ste negdje novi i osjećate se usamljeno i tužno, pronalazak novih prijatelja na poslu ili putem hobija će više doprinijeti smanjenju depresije nego korištenje lijekova. U ovakvim slučajevima depresija se liječi promjenom stanja.

**Tipovi depresije**

Depresija dolazi u mnogim oblicima. Različiti tipovi depresije imaju jedinstvene simptome, uzroke i posljedice.

## Velika depresija:

Velika depresija je karakterizirana nesposobnošću da se uživa u životu i doživi ugoda. Simptomi su konstantni, variraju od umjerenih do ozbiljnih. Ako se ne liječe, depresija traje šest mjeseci. Neki ljudi imaju jednu depresivnu epizodu u cijelom životu, ali učestalije je da je velika depresija ponavljajući poremećaj. Međutim, postoji puno načina kojima možete održati raspoloženje i smanjiti rizik od recidiva.

**Distimija:**

Distimija je blaži oblik depresije. Većinu dana osjećat ćete se blago i umjereno depresivno, iako će te imati periode normalnog raspoloženja. Simptomi distimije nisu tako snažni kao simptomi velike depresije, ali traju dugo (najmanje 2 godine). Kronični simptomi otežavaju da se život živi u potpunosti ili da se pamte bolja vremena. Neki ljudi također doživljavaju veliku depresiju kao vrh distimije, termin poznat kao dupla depresija. Ako patite od distimije, osjećat ćete se kao da ste oduvijek depresivni. Ili ćete misliti da je vaše stalno loše raspoloženje vaša karakteristika. Međutim, distimija se može liječiti, čak i kad su vaš simptomi neprepoznati ili neliječeni godinama.

## Sezonski afektivni poremećaj (SAD):

Postoji razlog zašto mnogi filmovi i knjige prikazuju kišne i olujne dane kao mračne. Neki ljudi postanu depresivni u jesen ili zimu kada su oblačni dani česti, a sunčeva svjetlost ograničena. Ova vrsta depresije se zove sezonski afektivni poremećaj (SAD) ili sezonska depresija. SAD je učestaliji u sjevernim klimatski uvjetima i kod mlađih ljudi. Kao i depresija, SAD se može liječiti. Terapija svjetlom koja uključuje izlaganje umjetnom svjetlu, često pomaže u prevladavanju simptoma.

**Bipolarni poremećaj:**

Bipolarni poremećaj, poznat i kao manična depresija, je karakteriziran promjenama ponašanja. Epizode depresije se izmijenjuju sa maničnim epizodama, koje mogu uključivati impulzivno ponašanje, hiperaktivnost, brz govor, malo ili ništa spavanja. Tipično je da je prelazak iz jednog ekstremnog ponašanja u drugo postupan, pri čemu i manična i depresivna epizoda traju po nekolko tjedana. Depresivni, ljudi s bipolarnim poremećajem pokazuju simptome iste kao kod velike depresije. Međutim, liječenje bipolarne depresije se dosta razlikuje. U stvari, antidepresivi mogu pogoršati bipolarnu depresiju.