

Pozdrav,

Ja sam dr. Charles David Tauber, predsjednik udruge Koalicija za rad sa psihotraumom i za mir. Ukoliko želite saznati više o radu naše udruge, pogledajte našu Internet stranicu www-cwwpp.org. Na našim Internet stranicama možete ostaviti svoje komentare o ovom podcastu i prijedloge za sljedeći podcast.

Danas ćemo govoriti o depresiji. Depresija je prilično česta kod velikog broja ljudi i broj raste.

Što je depresija? Depresija je poremećaj raspoloženja koji uzrokuje trajni osjećaj tuge i gubitak interesa za stvari u kojima ste nekad uživali. Razmotrit ćemo simptome, uzroke i posljedice toga. Depresija može biti izuzetno iscrpljujuća i može uzrokovati brojne poremećaje kod ljudi.

Neki ljudi prave razliku između tuge i depresije. Ne znamo koliko ljudi zapravo pati od depresije jer se ne jave svi svome liječniku. Ljudi su često tužni i to nas navodi na pitanje koliko je to depresija ili samo tuga.

Depresija pogađa ljude bez obzira na dob i spol. Žene češće pate od depresije, ali razlog je tomu što one traže pomoć u odnosu na muškarce. Depresija često počinje u razdoblju adolescencije ili u ranim dvadesetima. Također pogađa i osobe u dobi od 45 do 65 godina.

Depresija može biti nasljedna, ali to je sporno iz razloga što može biti i prenesena (ako ste blizu osobe koja pati od depresije, i vi možete postati depresivni). Prenesena depresija se pojavljuje kod mnogo ljudi.

Postoji mnogo različitih vrsta depresije.

- Velika depresija ili standardna depresija su dugoročna tuga, dugoročni gubitak interesa.
- Postporođajna depresija- javlja se 2 do 5 dana nakon porođaja i može pogoditi čak i muškarce.
- Premenstrualni disforični poremećaj ili PMDD je sličan PMS-u ali sa znatno jače izraženijim simptomima koje otežavaju funkcioniranje žene.
- Sezonski afektivni poremećaj (zimski depresija) koja se može javiti u jesen i trajati cijelu zimu. Poznato je da se taj poremećaj javlja zbog smanjenja dnevne svjetlosti, tako da se može liječiti vrlo jakim svjetlom u ranim jutarnjim satima.
- Bipolarni poremećaj je obilježen manijom i depresijom koje se obično izmjenjuju.
- Psihotična depresija je kada se psihoza javlja uz depresiju. Osoba počinje vidjeti i čuti stvari koje doista ne postoje ili doživjeti lažne ideje o stvarnosti.
- Endogena depresija koja je organska i reaktivna depresija i reakcija je na događaje. Reaktivna depresija je vrlo česta.
- Postoje još i stalna depresija, kronična depresija i situacijska depresija.

Postoji nekoliko psiholoških uzroka depresije.

- Depresija se može prenijeti s jedne osobe na drugu.
- Ako ste u situaciji ili ako ste blizu ljudi koji su depresivni, i vi možete postati depresivni.
- Trauma može uzrokovati depresiju.
- Posebno trauma u ranom djetinjstvu može uzrokovati različite psihološke reakcije.
- Ukoliko imate nisko samopoštovanje o sebi možete postati depresivni

Postoji niz pokretača koji mogu uzrokovati depresiju, kao što su određeni dani u godini, određena godišnja doba ili sjećanja na određene događaje i okolnosti. Postoji mnogo stvari koje mogu biti pokretači.

Neki ljudi doživljavaju depresiju zbog medicinskih razloga, kao što su problemi sa štitnjačom i nedostatak vitamina, kao što su vitamini B i D. Kronične bolesti također mogu uzrokovati depresiju. Lijekovi i njihova zloupotreba mogu uzrokovati depresiju. To može biti začarani krug. Depresija može uzrokovati uporabu lijekova, a uporaba lijekova može uzrokovati depresiju. Fizička bol također može uzrokovati depresiju, a depresija može uzrokovati fizičku bol. Postoje mnogi drugi medicinski uzroci depresije. Ako se osjećate depresivno, trebali biste posjetiti svog liječnika.

Koji su simptomi depresije? Izražavanje depresije je vrlo individualan, i svaka osoba je malo drugačija u tome.

- Jedan od glavnih simptoma je osjećaj tuge. Tu je i gubitak užitivanja u stvarima koje ste nekoć voljeli raditi.
- Povećanje ili gubitak težine.
- Poremećaj spavanja- predugo spavanje ili manjak sna mogu biti znakovi depresije
- Gubitak energije
- Umor
- Besciljne aktivnosti kao što su hod/tempo, crtanje, pucketanje prstima, lupkanje olovkom.
- Vaše kretnje mogu biti usporene
- Govor može biti usporen
- Možda se osjećate bezvrijedno, imate nisko samopoštovanje i / ili se osjećate krivima.
- Depresija je vrlo karakteristična za poteškoće u razmišljanju, koncentraciji i odlučivanju.
- Možete razmišljati o smrti i pomisliti na samoubojstvo. To može biti opasno i može se pretvoriti u pokušaj samoubojstva.
- Seksualna disfunkcija i gubitak misli o seksu su uobičajeni znakovi depresije.
- Problemi u ponašanju, osobito kod djece, također mogu biti znakovi depresije. I djeca i odrasli mogu imati probleme u ponašanju.

Neke bolesti mogu biti pogoršane depresijom: artritis, astma, kardiovaskularna bolest, rak, dijabetes i problemi s težinom.

Još jedna posljedica depresije može biti socijalna izolacija. To također može biti začarani krug. Ako imate depresiju, izolirate se od ljudi. Izoliranje od ljudi može uzrokovati depresiju.

Ljudi koji su depresivni skloni su samoozljeđivanju. Oni se režu po koži, pale kožu, šamaraju se ili udaraju i slično.

Samoubojstvo može biti posljedica depresije.

Napadaji panike mogu biti posljedica depresije.

Depresija može biti reakcija na teške događaje. Normalno je, a ne i tako loše biti depresivan ili tužan nakon gubitka ili drugih teških situacija. Ne biste se trebali osuđivati i ne biste se trebali osjećati krivima jer ste depresivni.

Potrebno je pronaći mehanizam koji vam odgovara kako bi se borili protiv depresije. Izrazite svoje osjećaje. Crtajte, pišite, stvarajte glazbu. Razgovarajte s ljudima. To je vrlo važno. Nemojte odustati. Radite stvari koje volite. Razmotrite situaciju u kojoj se nalazite i pokušajte dati drugačiji kontekst

situaciji. Tugujte ako ste doživjeli gubitak. Nešto što također vrlo pomaže sa depresijom jest vježbanje. Otiđite u šetnju, trčite, vježbajte vani ili u zatvorenom prostoru, ali učinite nešto.

Osim svih gore navedenih mogućnosti, postoje i drugi tretmani za depresiju. Postoje lijekovi poput antidepresiva koji mogu biti od koristi u određenim okolnostima. Za sezonsku depresiju može pomoći svjetlosna terapija. Postoji niz alternativnih tretmana i prirodnih lijekova za depresiju.

Ljudi koji rade s osobama koji pate od depresije je vrlo teško. Biti u blizini nekoga tko je depresivan nije lako, i vi također možete postati depresivni. Da biste to izbjegli, morate razgovarati s nekim. Zatražite superviziju. Razgovarajte s osobom koja se također nosi s ovakvom situacijom. Brinite za sebe. Budite svjesni svojih granica kada radite s osobama koje pate od depresije. Održavajte ravnotežu u svom životu, učinite ono što vam se sviđa, ali razgovarajte o tome s nekim.

Depresija je postala uobičajena i rasprostranjena. Postala je važnim fenomenom u današnjem stresnom načinu života.

Ako imate depresiju, potražite pomoć. Razgovarajte s nekim i učinite nešto po tom pitanju.

Nadamo se da vam je ovaj podcast bio koristan.

Do slušanja.