

Depresija

Uvod i epidemiologija

„Tuga je u redu, depresija nije“

Istraživanja pokazuju da zimske hladnoće, praznični računi, teško ostvarive novogodišnje odluke, kao i ponovno suočavanje sa poslom nakon perioda prazničenja, obeležavaju mesec januar kao plodno tle za “započinjanje” depresija. Međutim, neraspoloženje i tugovanje ne znače nužno depresiju. A i depresija ima leka, za onog ko ga traži.

U svakodnevnom životu široko rasprostranjena upotreba termina „depresija“ za označavanje „nekoj ko je tužan i bezvoljan“ dovela je do toga da skoro svaki čovek može sebi u nekom trenutku prikačiti ovaj epitet. S jedne strane ovaj trend može smanjiti stigmatizaciju prema ovom poremećaju emocija. S druge pak, olako shvatanje o prevazilaženju depresije snagom volje ili otpisivanje problema može imati ozbiljnije posledice.

Tuga je ok

Kad nikada ne bismo bili frustrirani, kada ne bismo doživljavali gubitke i poraze, kada ne bi plakali - ne bi ni umeli da prepoznamo zadovoljstvo i sreću ili ona ne bi postojala kao entitet. Potiskivanje i odbacivanje neprijatnih osećanja ne briše iste, ona se onda telesno manifestuju i ljudi dugo „leče“ somatske simptome; jer je društveno prihvatljivo da „mi lupa srce“, ali ne i da „nešto sa mojom psihom nije u redu“. Tuga je ok. Ona nije nužno destruktivna i nije rezervisana samo za „slabiće“. Ona može da navede na preispitivanje i preusmeravanje emocionalne energije. Tuga ima adaptivnu funkciju i korisna je. Razbukala depresija nije.

Kako prepoznati depresiju

Tuga se kvantitativno i kvalitativno razlikuje od depresije. Često se kaže da je depresija patološka žalost. Znači da je tugovanje nesrazmerno povodu ili i nije izazvano spoljnim povodom. Taj povod ne mora objektivno biti prepoznat kao opravdan za ispoljavanje tuge, već je bitniji lični doživljaj i percepcija tog povoda. Postoje kriterijumi na osnovu kojih se može posumnjati da je osoba „upala“ u depresiju, odnosno na osnovu kojih stručno lice (psihijatar, psiholog) može uspostaviti dijagnozu kliničke depresije. Oni obuhvataju perzistentno sniženo raspoloženje u trajanju od najmanje dve nedelje, probleme sa snom, loš ili pojačan apetit, malaksalost, slabost koncentracije, suicidalne misli, samoprebacivanje, negativnu valorizaciju sebe i drugih, pesimizam. Karakterističan je gubitak interesa i zadovoljstva (za socijalnu komunikaciju, seks, hranu..) i depresivna osoba se čak ni privremeno ne oseća bolje ako joj se dese neke lepe stvari. Takva osoba često sebe krivi za banalne stvari a ima moralno indiferentan stav prema nečemu što bi zdravoj osobi nametnulo osećaj krivice. Depresija se obično povezuje sa nekim gubitkom, stresom ili traumatičnim iskustvom, ali uzroci mogu biti i genetske, biološke prirode i usled moždanih oštećenja. Ona je i česta nus pojava i prateći činilac telesnih bolesti (kao kod infarkta, transplantacije koštane srži, raka..). Ono što je bitno uočiti u poređenju sa tugom je – prepoznati kada tugovanje postaje disfunkcionalno, da je kvalitet života u

dužem vremenu u drastičnom padu i prepoznamo li simptome ove bolesti. Jer depresija je bolest i leči se uspešno.

Šta možemo sami a šta ne

Nasuprot onima koji tugu ne priznaju za legitimno osećanje, postoje i ljudi koji joj se prepuštaju izlazeći iz njenih granica. Pozitivna osećanja mogu da budu isceliteljska, ali često je slučaj da „ništa mi nije“, „mogu ja to“, „glavu gore“ i „proći će samo od sebe“ neće uroditi plodom. U zavisnosti od vrste depresije, kao i od karakternog tipa osobe - mogu postojati različiti načini prevladavanja. Osamljivanje je obično primamljiv izlaz, ali neproduktivan. S druge strane i druženje, koje je obično dobra taktika, neki ljudi koriste samo da bi mislili o onome što ih rastužuje, poput obilaska prodavnica što nas samo podseća na to šta sve sebi ne možemo priuštiti. I neke zabave mogu biti uzrok recidiva depresije. Najgore što čovek može da uradi, gore od toga da ne uradi ništa je traženje pribežišta u alkoholu i drogama. Alkohol može biti i opasniji, iako stvara manju zavisnost, zbog toga jer je socijalno prihvatljiv i zloupotreba se često ne prepoznaje i/ili ne osuđuje, a alkohol kao depresor centralnog nervnog sistema neće rešiti ni najobičniji problem a kamoli depresiju. Ono što čovek može sam uraditi za sebe i što nedvosmileno pomaže ogleda se u redovnom bavljenju nekom fizičkom aktivnošću, zdravoj ishrani, izlaganju suncu i dobrom snu. Telo i misli su u povratnoj sprezi. Naravno, kad je reč o težim oblicima depresije lečenje podrazumeva i antidepresive. Antidepresive ne treba uzimati na svoju ruku, iz kojekakvih priručnika i slično. Prepisani od strane psihijatra obično se koriste duži vremenski period da bi se osetio njihov efekat i to redovnom upotrebom. U svakom slučaju, izlaz iz depresije podrazumeva i promenu načina razmišljanja, saniranje uzroka a ne samo posledice. Student koji pada ispit za ispitom razmišlja „ja sam zaista glup i nesposoban“, umesto da daje sebi neko adaptivnije objašnjenje (i najčešće tačnije) kao na pr. „nisam dovoljno učio“. Tako da je i psihoterapija nezamenljiva u tretmanu depresije.

Negujte svoje mentalno zdravlje

Depresija može život učiniti besmislenim i nepodnošljivim. Prvo bi trebalo osobu u depresiji uveriti da nije „gubitnik“, ali da ima odgovornost prema sebi, i načina da sebi pomogne. Obratiti se za pomoć nije sramota, već zrelost. Ne obratiti se za pomoć je pobeda predrasuda i nebrige o sebi, pristajanje na patnju i otpisivanje kvalitetnijeg života. Čovek može sam da tuguje, ali najčešće ne može sam da se bori sa depresijom. Kao što negujemo kosu, zube, srce, telesno zdravlje, tako treba negovati i mentalno.

- Depresija pogađa 121 milion ljudi širom sveta;
- Najveći broj depresivnih je među mladima;
- Procenjuje se da će do 2020. depresija postati drugi po redu uzrok oboljevanja u opštoj populaciji;
- Depresija vodi u suicid oko 850 000 ljudi godišnje;
- 50% obolelih se oporavljaju za manje od 3 meseca;
- 2 godine posle izlečenja, 2/3 ponovo dožive depresivnu epizodu;
- Mentalni poremećaji su na drugom mestu problema javnog zdravstva u Srbiji;

Depresija je bolest koja je po broju obolelih, uz kardiovaskularne bolesti, karcinom i saobraćajni traumatizam, obeležila kraj XX i početak XXI veka. Danas se smatra da je po incidenci oboljevanja na 2. mestu. Radi se o bolesti svih vremena, svih uzrasta, rasa i oba pola. Žene oboljevaju dva puta češće nego muškarci.

Depresija je masovno zastupljena u SAD – smatra se da preko 16-20 % populacije boluje u toku života od depresije (raniji podaci 3-10%), a to su milioni ljudi, tj. ogromne finansijske troškove stvara lečenje ovog oboljenja. U Evropi je gotovo svaka 4. osoba bolovala ili boluje od depresije. U Srbiji je evidentan porast depresivnih kao posledica ekonomske tranzicije, pada standarda, nesnalaženja u novim društvenim odnosima i okolnostima, ratova na tlu bivše Jugoslavije....Pri tome, odmah bi trebalo reći da okolnosti i okolina nisu jedini uzroci ove bolesti. U

Hrvatskoj je registrovano najmanje 400 000 depresivnih a smatra se da je to manji broj od stvarno obolelih.



Slika 1: Slike *Vincent van Gogh*-a koji je bolovao od manično-depresivnog sindroma tj. bipolarne depresije.

Pojam, definicija

Postoje više definicija bolesti kao i teorija o uzroku i nastanku bolesti. Savremene definicije kazuju da je reč o ozbiljnoj bolesti koja zahvata i misli (psihu) i telo. Sinonimi bolesti su klinička depresija, veliki depresivni poremećaj (sindrom), unipolarna depresija (anglosaksonska literatura), „blues“ i „blue“ raspoloženje i drugi.

Radi se o psihijatrijskoj bolesti ali je uzrok u savremenoj medicini nađen u telesno-materijalnom poremećaju i odražava se na celokupno psihofizičko raspoloženje čoveka sa širokom dijapazonom i različitom težinom ispoljavanja, odnosno različitim stepenom poremećaja afektivnog raspoloženja.

Sama reč depresija potiče od latinske reči *potištenost*. Medicinski skup simptoma koji definiše bolest može se bitno razlikovati od učestale kolokvijalne upotrebe reči. Prvo, depresija kao bolest nije svakodnevno prisutno neraspoloženje i tuga koju može, i ima svaka normalna^{1*} osoba pod određenim okolnostima, osećanja koji su imanentna ljudskom biću kao takvom, ali u kratkom i prolaznom periodu vremena. Depresija kao bolest, u smislu sniženih nivoa raspoloženja traje najmanje 2 nedelje, po nekim autorima od 6 meseci do 2 godine, pa i duže.

^{1*} Svetska zdravstvena organizacija tačno definiše „normalnost“ tj. psihičku i fizičku bolest.

---- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE PREUZETI NA SAJTU
WWW.MATURSKI.NET ----

[BESPLATNI GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI TEKST](#)

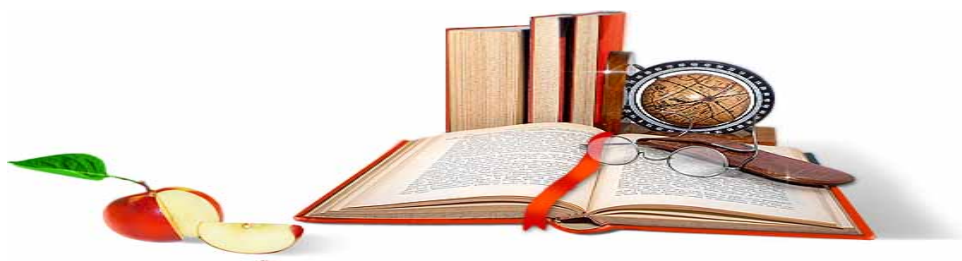
RAZMENA LINKOVA - RAZMENA RADOVA

RADOVI IZ SVIH OBLASTI, POWERPOINT PREZENTACIJE I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJALI.

WWW.SEMINARSKIRAD.ORG

WWW.MAGISTARSKI.COM

WWW.MATURSKIRADOVI.NET



NA NAŠIM SAJTOVIMA MOŽETE PRONAĆI SVE, BILO DA JE TO [SEMINARSKI](#), [DIPLOMSKI](#) ILI [MATURSKI](#) RAD, POWERPOINT PREZENTACIJA I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJAL. ZA RAZLIKU OD OSTALIH MI VAM PRUŽAMO DA POGLEDATE SVAKI RAD, NJEGOV SADRŽAJ I PRVE TRI STRANE TAKO DA MOŽETE TAČNO DA ODABERETE ONO ŠTO VAM U POTPUNOSTI ODGOVARA. U BAZI SE NALAZE [GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI RADOVI](#) KOJE MOŽETE SKINUTI I UZ NJHOVU POMOĆ NAPRAVITI JEDINSTVEN I UNIKATAN RAD. AKO U [BAZI](#) NE NAĐETE RAD KOJI VAM JE POTREBAN, U SVAKOM MOMENTU MOŽETE NARUČITI DA VAM SE IZRADI NOVI, UNIKATAN SEMINARSKI ILI NEKI DRUGI RAD RAD NA LINKU [IZRADA RADOVA](#). PITANJA I ODGOVORE

MOŽETE DOBITI NA NAŠEM [FORUMU](#) ILI NA maturskiradovi.net@gmail.com