

## INFORMACIJA O DEPRESIJI

Pod depresijom se podrazumijeva stanje u kojem je covjeku vec duže vrijeme teško, on ima tjeskobu i cijeli mu život cini tamnom. Kad covjek je depresivan, on je nesposoban da osjeća zadovoljstvo. Depresivnome je teško da pocinje zadatke, a brzo se zamori. Teško mu je da odluci o necemu i da, na primjer, koncentrira na studiranje ili citanje.

Depresivna osoba cesto ima poteškoca sa spavanjem. Cesto se probudi prije zore. Ponekad mu je teško da opet zaspi, ili njegov san je plitak i isprekidan. S druge strane, jedan simptom depresije može biti da covjek previše spava. Gubitak apetita i gubitak tjelesne težine su cesti simptomi depresije, ali ponekad depresivna osoba može da previše jede.

Depresivna osoba je cesto razdražljiva i njemu je teško da je uz druge ljude. Možda ima suvišna osjecanja krivice. Depresivne osobe cesto misle o smrti i samoubojstvu. Oni takoder imaju razlicite fizicke tjegobe, kao što su glavobolja, bolovi u mišicima, želucane tjegobe i bolovi na ledima, a cesto ove tjegobe nemaju fizickog razloga.

### KOJI SU UZROCI DEPRESIJE?

Obicno, covjek zapadne u depresiju kad u njegovom životu ima velike promjene. Možda je prije depresije izgubio neku blisku osobu ili stvar koje su važne u životu, kao što su posao ili kuća. Ponekad depresija postane u situacijama kad bi covjek morao da se snalazi ispred velikih izazova, a jednostavno nema dovoljno snaga. Takav izazov može biti, na primjer, selidba u novo mjesto, prilagodivanje novoj kulturi ili ucenje novog jezika.

Neki ljudi zapadaju u depresiju lakše nego drugi. Uzrok može biti, na primjer, nasljedstvo ili karakter covjeka. Kod depresivnih osoba konstatirano je da imaju promjene u tome kako njima mozak funkcionira. Ove promjene obicno nestaju i normaliziraju kad covjek oporavi od depresije.

### KAKO SE DEPRESIJA LIJECI?

Ako covjek pati od dugotrajne depresije koja mu smeta svakodnevni život, mora da traži pomoc. On može da razgovara primjerice s medicinskom sestrom ili lijecnikom. Cesto je korisno razgovarati s najbližim osobama. Depresivna osoba cesto osjeća krivice zbog svoje depresije, a to samo pogoršava situaciju. Na pocetku je najbolje ako covjek se pomiri i daje sebi vrijeme da se oporava. Depresivnome je cesto teško da riješi velike probleme, zato je najbolje da odgodi rješenja, ako je moguće. Oporavak od depresije dugo traje, obicno više sedmica, ponekad i više mjeseca.

Na razgovorima sa covjekom koji mu lijeci, pokušava se razjasniti i pomiriti situaciju. Pricati o problemima i teškim stvarima cesto pomaže, iako se problemima

ne bi odmah našlo rješenja. Kasnije kad se situacija pomirila, često je moguće podrobnije razgovarati o stresnim faktorima i gubitcima u životu i razmišljati o raznim sredstvima kako se probijati, i o raznim rješenjima. Pomocu razgovora covjek ima mogucnost da nade nova gledišta na probleme života, na navike kako ponaša i misli, i na ljudske odnose. Svrh razgovora je da covjek ponovno nade svoje vlastite snage.

Lijekovi ubrzavaju oporavak od depresije. Lijekovi koji se koriste na liječenju depresije su sigurni, a ne izazivaju ovisnost ili naviku. Lijekovi obično djeluju na raspoloženje i simptome tek nakon 2-4 sedmica poslije početka uzimanja. Dobro bi bilo da se nastavlja s uzimanjem lijekova također nakon oporavka, jer ako se prekine s uzimanjem lijekova, simptomi se lako vraćaju. Lijekove se obično uzima od ½ do 1 godine svaki dan. Ako želite da se prekinete s uzimanjem lijekova, razgovarajte s Vašim liječnikom.

Na početku lijekovi mogu izazvati popratna djelovanja. Najčešća su mucnina, glavobolja, znojenje, želučane tjege i umornost. Popratna djelovanja su obično blaga i nestaju nakon nekoliko dana kad se organizam navikne na lijekove. Ponekad lijek se mora zamijeniti drugom, ako popratna djelovanja su previše teška ili ako lijek ne pomaže. Ako imate neka popratna djelovanja, razgovarajte s Vašim liječnikom. Uz lijekove protiv depresije, liječnik može Vam prepisati lijekove za spavanje ili za smanjenje tjeskobe, ali samo za povremenu upotrebu.

Ako želite više znati o depresiji ili liječenju istog, pitajte medicinskoj sestri ili liječniku.

Ova brošura je sastavljena od specijalista psihijatrije, Tapio Halla, koji djeluje na Rehabilitacijskoj grupi za doseljenika u Centru mentalnog zdravlja u Tampere.