



МИНИСТАРСТВО  
ЗДРАВЉА И СОЦИЈАЛНЕ ЗАШТИТЕ  
РЕПУБЛИКЕ СРПСКЕ



ЈЗУ ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВСТВО  
РЕПУБЛИКЕ СРПСКЕ



# ДЕПРЕСИЈА

Промотивни материјал је настао у оквиру Пројекта менталног здравља у БиХ који подржава Влада Швајцарске а имплементира Асоцијација ХУ у партнерству са Министарством здравља и социјалне заштите у Влади Републике Српске и Федералним министарством здравства.

Више од 350 милиона људи у свијету пати од неког облика депресије.

Депресија се може јавити код сваке особе без обзира на њено образовање, материјални статус или средину у којој живи.

## Шта је ДЕПРЕСИЈА?

Депресија је психички поремећај који се испољава кроз:

- немогућност да се осјећају радост и задовољство,
- губитак интересовања, воље за свакодневне активности,
- недостатак снаге и енергије (лако замарање),
- нерасположење које је дуже, теже и дубље од уобичајене туге, и
- доживљаји безнадежности и беспомоћности.

## Шта није ДЕПРЕСИЈА?

Депресија **НИЈЕ** лоше расположење или туга која ће проћи уз мало труда и добре воље.

Депресија **НИЈЕ** слабост карактера или личности, као што **НИЈЕ** ни љеност или избјегавање обавеза.

Депресија **НИЈЕ** нешто чега се треба стидјети.

## Обратите ПАЖЊУ:

Особе са депресијом често се жале на различите тјелесне тешкоће:

- поремећај сна (несаница или рано јутарње буђење),
- смањење или губитак апетита и пад тјелесне тежине, и
- болови у различитим дијеловима тијела (главобоља, ноге, леђа, и др.)

Депресија се веома често јавља уз стања страха, код прекомјерне употребе лијекова „за смирење“ и/или алкохола.

Депресија се често јавља удружено са другим тјелесним обољењима као што су срчане болести, хронични болови, различите врсте рака, мождани удар, повишен крвни притисак или шећерна болест.

# ДЕПРЕСИЈА

## КОЈИ ФАКТОРИ могу утицати на настанак ДЕПРЕСИЈЕ?

Поред наслијеђа (блиски сродник боловао од депресије) на настанак депресије могу утицати:

- трауматски доживљаји из дјетињства (занемаривање или злостављање, развод родитеља, смрт неког од родитеља),
- начин васпитања (неадекватна пажња или напротив прекомјерна пажња...),
- стресни животни догађаји (губитак блиске особе, стрес на послу, одлазак у пензију, одлазак дјете из породице, трајна неповољна животна ситуација).

Лијечење депресије је неопходно и могуће, а за процес лијечења је важно да се стање на вријеме препозна.

## Шта треба ЧИНИТИ?

Депресија се **УСПЈЕШНО ЛИЈЕЧИ** лијековима који се зову антидепресиви и/или психотерапијом.

Благовременим и потпуним лијечењем депресије, обољела особа поново постаје „она стара“.

Депресија се **НЕ ЛИЈЕЧИ** лијековима „за смирење“ (попут диазепаме, ксалолола, лекселијума).

Кориштењем алкохола или дроге **НЕ УМАЊУЈЕ** се патња коју изазива депресија – напротив, тада се симптоми депресије појачавају и стање погоршава.

# ДЕПРЕСИЈА

## Најчешће **ЗАБЛУДЕ** о **ДЕПРЕСИЈИ** су:

„Депресија ће сама проћи, па лијечење није ни потребно.“

„Од депресије оболијевају слабићи.“

„Депресија није стварна болест, то је пролазно стање које особа може сама да промијени и поправи.“

## Кратка листа ПРОВЈЕРЕ СИМПТОМА ДЕПРЕСИЈЕ:

1.

Да ли сте ове седмице **плакали** више него обично?

2.

Да ли сте ове седмице били често **разочарани** сами собом?

3.

Да ли сте ове седмице осјећали **мржњу** према себи?

4.

Да ли сте били нарочито **обесхрабрани** у погледу Ваше будућности?

5.

Да ли сте ове седмице имали осјећај да сте **губитник**?

Уколико је ваш одговор на **ВИШЕ ОД ТРИ** питања „**ДА**“ **потребна** Вам је **СТРУЧНА** помоћ.



## ЗАПАМТИТЕ:

Депресија је **ЧЕСТА**.

Депресија **ОНЕСПОСОБЉАВА**.

Депресија се често **НЕ ПРЕПОЗНА**.

Депресија се **УСПЈЕШНО ЛИЈЕЧИ**.

Уколико препознате симптоме депресије код себе или Вама блиске особе, потражите стручну медицинску помоћ, односно што прије се јавите свом породичном доктору.