



ПРИРУЧНИК

ЗА ОСОБЕ СА ДЕПРЕСИЈОМ



МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА И СОЦИЈАЛНЕ ЗАШТИТЕ
РЕПУБЛИКЕ СРПСКЕ



ЈЗУ ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВСТВО
РЕПУБЛИКЕ СРПСКЕ

Брошура је настала 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.

Приручник за особе са депресијом

Повремена појава нерасположења дио је свачијег нормалног живота. Али када Вас емоције као што су безнађе или очајање обузму и никако не пролазе, могуће је да тада имате депресију. У депресији осјећате да веома тешко можете обављати свакодневне обавезе и уживати у животу, као што сте могли раније. Оно што треба да знате је да, ма колико се осјећате беспомоћно, увијек ћете моћи да побједите таква осјећања. Упознавање са депресијом и начинима њеног лијечења представљају први корак у њеном савладавању.

Шта је то депресија?

Депресија је веома чест и исцрпљујућ поремећај са којом се данас сусреће око 350 милиона особа широм свијета, свих узраста, без обзира чиме се баве или како живе. Особе које имају депресију различито је описују, попут „живота у црној рупи“, осјећања „надоласећег краја“, а многи осјећају беживотност, празнину или равнодушност (apatiју). Без обзира како је неко доживљава, депресија је другачија од туге (као нормалног

осјећања), јер се јавља и појачава дан за даном и утиче на Вашу способност да радите или студирате, једете, спавате или се забављате. Када се нађете у замци депресије, чини се да се ништа неће моћи промијенити и да се никада више нећете осјећати или уживати у стварима као раније. Али, веома је важно да запамтите да није тако, да су беспомоћност и безнадежност само симптоми депресије, и да можете поново бити као раније.



Који су то знаци и симптоми депресије?

Ако код себе препознате неке од симптома који слиједе (а нарочито прва два), највјероватније имате депресију. Ти симптоми су:

- Осјећате се беспомоћно и безнадежно
- Изгубили сте интерес за виђање са пријатељима, избјегавате активности које сте имали раније и немате интереса за ствари које су Вам прије пријале
- Осјећате се стално уморно
- Промијенили су се апетит и сан
- Не можете се концентрисати или пронаћи нешто што је раније било лако изводљиво
- Ма колико да се трудите, не можете контролисати негативне или лоше мисли
- Постали сте осјетљивији, нестрпљивији и чак агресивнији него раније
- Користите више алкохола него уобичајено или се несмотрено понашате

Да ли сам у депресији?

Депресија се различито испољава код свакога, али постоје заједнички знаци и симптоми болести. Оно што је важно да запамтите да многи од њих могу бити дио нормалних нерасположења која су дио свакодневице. Ипак, уколико имате пуно симптома, уколико су они израженији, а посебно ако се дуго одржавају или појачавају, тада треба да размишљате да се носите са депресијом.



Знаци и симптоми депресије су:

(а) Осјећања безнадежности и беспомоћности. Тмурни изгледи, односно када стално размишљате да ништа више неће бити боље и не можете ништа учинити да побољшате своју ситуацију.

(б) Губитак интересовања за свакодневне обавезе и активности. Више не марите за своје хобије, разоноду, дружења или секс, јер осјећате да сте изгубили могућности за уживање и задовољство.

(в) Промјене апетита и тјелесне тежине. Значајан губитак или пораст тјелесне тежине (промјена од 5% или више у току једног мјесеца), као резултат губитка апетита или његовог изузетног пораста.

(г) Промјене сна и спавања. Најчешће се јавља несаница (теже заспивање, дуже од пола или сат времена; буђење у току ноћи без могућности поновог заспивања; рано јутарње буђење, барем сат или два раније него уобичајено; јутарњи и дневни умор). Рјеђе се може јављати стално спавање, са тешкоћама или безвољности за устајањем из кревета.

(д) Бијес или раздражљивост. Осјећате се узрујано, узнемирани сте или чак и насилни. Степен толеранције је низак, бурно реагујете на безазлене ствари и свако Вам „иде на живце“.

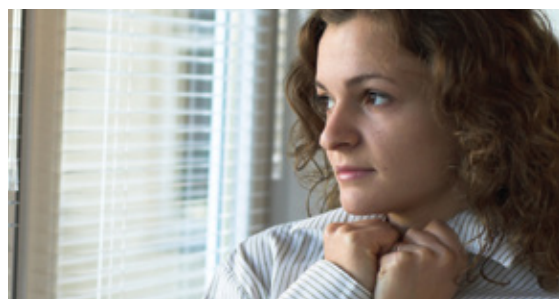
(ђ) Губитак енергије. Осјећате се тужно, тромо и физички веома исцрпљено. Тијело Вам је претешко, тако и да најмања активност постаје јако исцрпљујућа и за њено обављање је потребно јако пуно времена.

(е) Презирање самог себе. Постоје снажна осјећања безвриједности и кривице. Критикујете оштро себе за неке уочене пропусте или погрешке.

(ж) Несмотрено понашање. Све више бежите од стварности својим понашањем, било да почнете пити алкохол, користити дроге или различите лијекове у већим дозама; ту су и коцкање, непажљива возња аутомобилом или опасни спортови.

(з) Проблеми са концентрацијом. Јављају се проблеми да се усредсредимо на нешто, донесемо одлуке или упамтимо различите ствари.

(и) Неочекивани грчеви и болови. Учестало се јављају различите тјелесне сензације, као што су главобоље, бол у леђима, грчеви мишића или болови у стомаку.



Депресија и ризик од самоубиства

Депресија са собом носи одређени степен ризика за самоубиство. Стални осјећај очајања и безнадежности који су симптоми депресије могу у Вашим мислима ставити самоубиство као једини начин да се побјегне од психичког бола који је стално присутан. Уколико Вам се стално намећу таква размишљања о томе да би себе повриједили, да нема другог излаза, да је вријеме да се опростите са свима или да желите да се од свега ослободите, пожељно је да то саопштите блиској особи поред себе и да се заједнички што прије јавите најближем доктору (породична медицина, хитна помоћ – број 124,

центар за заштиту менталног здравља, дежурни психијатар у болници), без обзира који је дио дана или ноћи.

Идеје о самоубиству представљају кризни момент када су осјећања и размишљања у оквиру депресије изузетно јака, а излагање осјећања без потискивања веома често може помоћи да та криза лакше прође и да се не иде ка планирању или реализовању самоубиства. Јер, као што је раније поменуто, депресија је болест коју можемо успјешно лијечити, а „црне“ или лоше мисли су симптоми депресије, који се са њеним лијечењем повлаче и нестају.

Разлике у симптомима депресије

Депресија се различито испољава код мушкараца, жена, младих и старијих особа.

Код **мушкараца** са депресијом углавном се јављају нерасположење или туга, раздражљивост, проблеми са спавањем, губитак интересовања за хобије или активности, али и бијес, агресивност, ризична понашања (у војњи, алкохол, дроге, лијекови).

Код **жена** у депресији испоњенија су осјећања кривице, прекомјерно спавање, уношење велике количине хране и пораст тјелесне тежине. С обзиром на природне хормонске промјене, код жена се депресија може јавити у периодима када жена има менструални циклус, у трудноћи или

након губитка менструалних циклуса, а код око 15% породиља се може јавити као тзв. послијепорођајна депресија.

Депресију **младих особа** углавном прате бијес, раздражљивост и узнемиреност, уз често и тјелесне симптоме (главобоље, стомачни болови), док је туга рјеђе присутан симптом.

Старије особе углавном се жале на тјелесне симптоме, уз проблеме са памћењем, а опасност која постоји јесте да, због занемаривања бриге о себи, могу прекинути са кориштењем препоручених лијекова за хроничне тјелесне болести (срчане, шећерну болест, астму или хронични бронхитис, и остале).



Узроци и фактори ризика за развијање депресије

Код бројних тјелесних обољења познат је специфични медицински узрок, што омогућава и успјешно лијечењем усмјеравањем на узрок и његово отклањање. Код депресије је стање компликованије, јер осим биолошких узрока (нарушавање хемијске равнотеже у размјени одређених материја у ћелијама мозга), ту постоји

испреплетеност са психолошким (промјене у начину размишљања) и социјалним факторима (средина и људи око нас). Једноставније речено, начин живота, међусобни односи са другим људима и вјештине савладавања проблема од једнаког су значаја као и наследни фактори.

Фактори ризика због којих можете бити подложнији депресији

- (а) Усамљеност и изоловање,
- (б) Слаба подршка околине,
- (в) Скорашњи стресни животни догађаји (смрт блиске особе, развод, губитак посла),
- (г) Депресија чланова ближе и даље породице,
- (ђ) Брачни или проблеми у емоционалној (партнерској) вези,
- (е) Новчане тешкоће,
- (ж) Психичке повреде или злостављање у дјетињству,
- (з) Кориштење алкохола или дрога,
- (и) Незапосленост или недовољна запосленост,
- (ј) Здравствени проблеми или хронични болови.

Опоравак од депресије

Када сте у депресији, можете се осјећати као да не видите свјетло на крају мрачног тунела. Ипак постоје бројне ствари које могу помоћи да поправите своје расположење. Добро је започети са неким од малих циљева, постепено градити свој опоравак и покушавати учинити нешто више сваки наредни дан.

(а) Настојте допријети.

Осамљивање и избегавање околине је „гориво“ за одржавање депресије. Зато покушавајте да допирете до блиских особа (породице и пријатеља) и онда када би радије били сами или желите избежавати оптерећење слушајући друге особе. Најобичнији разговор са неким о томе како се осјећате веома често може зачајно помоћи. Особа са којом разговарате не мора бити способна да се веже за Вас. Важније је да то буде неко ко ће Вас добро и пажљиво слушати без ометања, осуђивања или претпоставки.

(б) Покрените се. Када имате депресију, чини се да је и најобичније устајање из кревета изузетан напор и изгледа застрашујуће, а камоли помисао да би требало да вјежбате или се више крећете. Ипак, благе и умјерене физичке вјежбе или редовне шетње на краћим релацијама могу

имати добар учинак на симптоме депресије. Зато започните са кратким шетњама, пустите музику или плешите уз музику у кући. Када почнете са оваквим малим физичким активностима, понављајте их и постепено повећавајте.

(в) Једите редовно и довољно.

Смањите уношење хране која може утицати негативно на Ваше расположење, као што су кофеин, алкохол, zasiћене масти, шећер и угљени хидрати. Уколико немате жељу за уношењем хране, користите додаток исхрани у виду омега-3 масних киселина, које имају доказани антидепресивни учинак и користе се веома често као додатак антидепресивним лијековима.

(г) Изградите начине повезивања са околином. Проводите вријеме у природи, почните да бринете о кућном љубимцу (којег сте некада имали или сте одувјек жељели да имате) или се посветите хобију који сте вољели и раније или га запоставили, или нађите неки нови хоби (цвијеће, башта, риболов, и слично). Вјероватно ће Вам у почетку то бити тешко или се неће допасти, али пошто се поново постепено укључујете у свијет око себе, почећете да се осјећате боље.

Потражите помоћ професионалаца

У савладавању депресије, од великог значаја је помоћ професионалних лица. Депресија је медицински проблем, поремећај који се лијечи медицинским знањима, али ради својих комбинованих узрока, потребна је и подршка других професионалаца уз помоћ и подршку коју пружа породица или пријатељи.

Треба запамтити да су редовни одласци породичном доктору од користи. Уз провјеру тјелесног здравља различитим прегледима, спречавају се физичке болести које могу да се развијају услјед депресије. Њихово правовремено откривање и правилно лијечење помоћи ће у опоравку од депресије. Породични доктор ће Вас упутити у центар за заштиту менталног здравља, гдје ћете у договору са психијатром и другим члановима тима центра за заштиту менталног здравља, заједнички моћи да се договорите о начинима Вашег лијечења. Од важности је да знате да је лијечење депресије дуготрајније, али не и доживотно и да је зато добро да се јављате психијатру према договорима

које постигнете.

Два су главна дијела у лијечењу депресије: лијечење лијековима (психофармакотерапија) и лијечење без лијекова (психотерапија). У оба дијела лијечења важно је да увијек добијате информације које разумијете, да питате шта Вам није јасно да се боље објасни и да постепено постанете активни у властитом оздрављењу. Такође, важно је да знате да се ова два главна начина лијечења не обављају посебно, један иза другог, већ скоро од самог почетка проводе се у комбинацији лијека и неког вида психотерапијског рада. Психијатри су кроз своје учење и рад оспособљени да раде са свим аспектима депресије, а у психотерапијском раду могу им помоћи психолози, док неке интервенције могу урадити и медицинске сестре или социјални радници. У лијечењу је веома важна и улога чланова породице и пријатеља као особа које подржавају Ваш опоравак и подстичу Вас да идете кроз процес лијечења до опоравка или излијечења.



Антидепресиви

Главни лијекови који се користе за лијечење депресије зову се антидепресиви. Код нас су регистровани, и у апотеци се могу пронаћи, различити антидепресиви, чија је основна улога да се поврати нарушена хемијска равнотежа преноса материја које се зову неуротрансмитери и који се налазе у ћелијама мозга. Поремећаји размјене тих материја утичу на развијање симптома депресије.

Савјети за кориштење антидепресива који могу да Вам буду од користи су:

(а) За прописивање антидепресива обратите се психијатру. Данас, у већини домова здравља, постоје центри за заштиту менталног здравља, у који Вас може упутити породични доктор, када Ви то пожелите, на основу разговора са Вама или одређених показатеља могуће појаве и развоја депресије (скеале за процјену симптома депресије) предложи да се ради лијечења обратите психијатру. Психијатар ће увијек предложити најпогоднији лијек за Ваше стање након разговора са Вама и процјене коју он начини. Рецепт за антидепресиве може Вам издати породични доктор или психијатар.

(б) Слиједите упутства која Вам даје психијатар. Увијек слиједите препоруку начина кориштења антидепресива коју сте добили од психијатра. Ако нисте сигурни да ли

користите антидепресиве на правилан начин, увијек погледајте последњи налаз Вашег психијатра. Веома је важно да не прескачете препоручен начин кориштења антидепресива у препоручено вријеме. Уколико се то догоди, у наредном узимању не користите дуплу дозу лијека, тако се неће постићи бољи ефекат, већ понекад могу бити појачана нежељена дејства лијека која Вас могу уплашити или узнемирити. Савјетује се да се антидепресиви наставе користити у препорученој количини и када се осјећате боље (то се зове терапијска доза, односно доза антидепресива за лијечење). Уколико се лијекови одбаце прерано, постоји огроман ризик за поновни повратак депресије, која може бити и тежа и компликованија од претходне епизоде. Препоруке савремених истраживања говоре у прилог кориштењу ефикасне дозе антидепресива најмање девет мјесеци, а најбоље би било барем годину дана.

(в) Размишљајте о међусобном дјеловању различитих материја и лијекова са антидепресивима. Избјегавајте да конзумирате алкохолна пића док користите антидепресиве, јер се тако смањује ефекат дејства антидепресива и депресија се погоршава. Важно је да психијатру увијек саопштите које све лијекове користите редовно или понекада, укључујући и такозване “биљне” препарате.

(г) Пратите да ли Вам антидепресиви сметају. Прије почетка употребе антидепресива, психијатар би требало да Вас упозори на могућност појаве неких углавном физичких (тјелесних) симптома које нисте раније осјећали или нису тјелесни симптоми депресије. Најчешће се могу појавити поспаност, некада и лош сан, чеона главобоља, тежина у стомаку без муке, повраћања или прољева, сувоћа уста, подрхтавање руку и неки други. Ако се појаве, углавном су краткотрајни и увијек пролазни (у току 7 до 10 дана). Ако их тешко подноситe, консултујте се са психијатром или породичним доктором за даље поступање. Ако су ти нежељени ефекти јако снажни и трају дуже од седам дана без смањења јачине, можете прекинути користити антидепресив. Ваш психијатар ће процијенити који би други антидепресив требали да користите. Савјетује се да никада не повећавате или смањујете дозе антидепресива, као ни нагло прекидање њиховог узимања када се користе у високим дозама.

(д) Будите стрпљиви. Избор правог антидепресива и достизање довољне дозе лијека некада захтијева дужи период. Антидепресиви су лијекови који имају спорији почетак дјеловања и најчешће се прави резултати виде четири до осам недеља након кориштења лијека. Веома је важно да знате да ниједан антидепресив не може створити навикавање, односно зависност, ма колико дуго да се користи. У неким случајевима може се десити да један антидепресив не дјелује довољно ефикасно у дужем временском периоду. Тада се може додати други антидепресив, додати други лијек који није антидепресив, а који ће помоћи антидепресиву да боље дјелује или се постојећи антидепресив замијени другим у потпуности. Иако се ово чини тешким, увијек морате имати на уму да се уз лијекове пружа и психолошки дио лијечења, а ако сте добро и правилно информисани о лијечењу депресије, онда ће и период до почетка дјеловања лијекова бити лакше издржати, уз подршку тимова у центрима за заштиту менталног здравља и особа које су Вам блиске.



Искључивање антидепресива

Терапија депресије свакодневним кориштењем лијекова је у највећем броју особа ограничена и има свој завршетак. Опоравци и излечења су код већине људи потпуни и наставак живота без депресивних симптома постаје уобичајена свакодневница. Када се прекида кориштење антидепресива, код многих се јавља страх од повратка депресије или се веома тешко подноси завршетак лијечења антидепресивима. Многи одлуче сами прекинути кориштење лијекова из различитих разлога. У тим ситуацијама препоручује се да се о томе посавјетује са својим психијатром или породичним доктором.

Симптоми прекида кориштења антидепресива су различити, јављају се и до десетак дана након престајања кориштења антидепресива (наглог или постепеног) и могу да се дешавају као: напетост, узнемиреност, промјена расположења, тремор, вртоглавица, замућење вида и друго. Карактеристично је да су те појаве краткотрајне, увијек пролазне и не захтијевају додатне прегледе или неке лијекове. Такође, јављају се код веома малог броја особа које су користиле антидепресиве, док се код велике већине те појаве не евидентирају.

Савјети како да прекинете користити антидепресиве на сигуран начин:

(а) Смањујте дозу лијека постепено.

Тако ћете избјећи или значајно умањити симптоме искључивања антидепресива из терапије. Препоруке психијатра су ту веома важне и оне наводе да се сваких 7 – 14 дана доза лијека преполови до потпуног избацавања антидепресива.

(б) Не пожурујте процес

искључивања. Некада процес искључивања може трајати и неколико седмица. Овај процес треба да увијек буде под надзором и на основу савјета психијатра. Ако се јаве снажнији симптоми након смањења дозе антидепресива, можете се опет вратити на претходну дозу лијека у наредне двије седмице.

(в) Одаберите право вријеме за

искључивање антидепресива. Када Вам психијатар помене да се треба започети са укидањем антидепресива, јер је свеукупни опоравак постигнут и константно добар, изаберите сами вријеме започињања те посљедње фазе лијечења антидепресивима. Ако сте у стреснијем периоду или га очекујете, обавијестите психијатра и можете почетак укидања антидепресива одгодити за неко вријеме, када се престанете излагати стресној ситуацији коју сте и правилно савладали без развијања психијатријских компликација.

Други начини лијечења депресије

Заједно са лијечењем депресије, кориштењем антидепресива, потребно је да се укључите и у лијечење психолошке основе болести. Кориштењем антидепресива долази до ублажавања симптома, те се лакше могу примјењивати психотерапијски приступи у лијечењу. Од почетка лијечења уводе се лакши начини психолошке подршке.

Међу њима, у првом реду је такозвана психоедукација, односно учење о самој депресији, њеним исходима, потреби лијечења у довољно дугом периоду, исправна информисаност о лијечењу. Поред тога, у почетку је потребно ослонити се на своју околину, породицу и пријатеље, који могу значајно помоћи да се осјећате боље и мање нерасположени, а у току лијечења и позитивних резултата својом подршком утицати на Вас да наставите тежити оздрављењу. Од бројних начина провођења психотерапије (то зовемо технике) најбоље су се показале когнитивно-

бихејвиорална, интерперсонална и психодинамска терапија. Могу се проводити само између Вас и психијатра или психолога, или у групи са другим особама са депресијом. Дијелење осјећања која имате или сте имали са другима који су их на сличан начин проживјели има значајан утицај на опоравак од депресије, јер тада схватате да се депресија не дешава само Вама и да се лијечењем могу постићи добри резултати и вратити у уобичајене животне колосјеке. Све психотерапијске технике на свој начин воде ка развијању позитивног размишљања и промјена начина размишљања које је у депресији окренуто само ка једном правцу, негативном и безизлазном. Психотерапија помаже да се поново присјетимо вриједности и задовољстава које нам живот даје и пружа и да их употребљавамо и користимо у својој свакодневици. Тако се стимулишемо да живот изграђујемо и даље унапређујемо, укључујући и све око нас у тај процес.

Самопомоћ

Блага депресија може се повучи редовним вјежбањем, шетњом или другом физичком активношћу. Уз то, препручљиво је да једете редовно, унесите доста течности свакога дана, да престанете користити цигарете, не унесите алкохол и да, уопштено, водите рачуна о себи не допуштајући да радите ствари које чине да се не

осјећате добро. Такође, од великог значаја су и групе самопомоћи, у којима заједно са другима који имају или су имали депресију учимо како се подсјетити и примијенити научене начине помагања самом себи у случајевима повратка депресивних размишљања или понашања.

Прогноза

Неки остају здрави деценијама, док се код неких људи депресија враћа. То зависи од фактора ризика, личних особина сваке особе и фактора из окружења.

Прогноза болести је лоша код старих особа са повратном или хроничном депресијом, али и код оних са упорно постојећим симптомима, који се не повлаче на различите комбинације лијекова или предузете психотерапијске мјере (такозване резидуалне-упорне/отпорне депресије).

Без лијечења, шансе да депресија сама од себе прође готово су непостојеће. Депресија коју не лијечимо траје између 6 и 24 мјесеца са појачавањем симптома, који постају упорни и лакше се развија хронична (доживотна) депресија или компликације (међу којима је најтежа и најопаснија самоубиство), уз започињање и редовно кориштење алкохола или развој неке физичке болести (на примјер, срчани удар).

Неки савјети за лијечење депресије

(а) Не ослањајте се само на лијекове, већ усвојите и неке нове навике, нарочито оне које се односе на здрав начин живота (вјежбање или барем кратке шетње, уравнотежена и редовна исхрана, уредно спавање, контакти са пријатељима, укључивање у социјалне групе попут волонтера, смањење стреса кориштењем релаксације, усмјеравањем на хобије, хумор и слично);

(б) Мислите на подршку других, јер потражити помоћ од других (нарочито од породице или блиских особа) није знак слабости већ управо снага;

(в) Лијечење захтијева вријеме и посвећеност, јер терапија и одговор на њу могу да имају валовит ток, али крајњи исход упорности и стрпљивости увијек ће донијети позитивне помаке који стимулишу на даље поправљање стања и воде опоравку и излијечењу.

Извори:

HelpGuide.org

Harvard Health Publications (by Harvard Medical School)

The Depression and Bipolar Support Alliance

DepresijaNet

