

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!



МИНИСТАРСТВО
ЗДРАВЉА И СОЦИЈАЛНЕ ЗАШТИТЕ
РЕПУБЛИКЕ СРПСКЕ

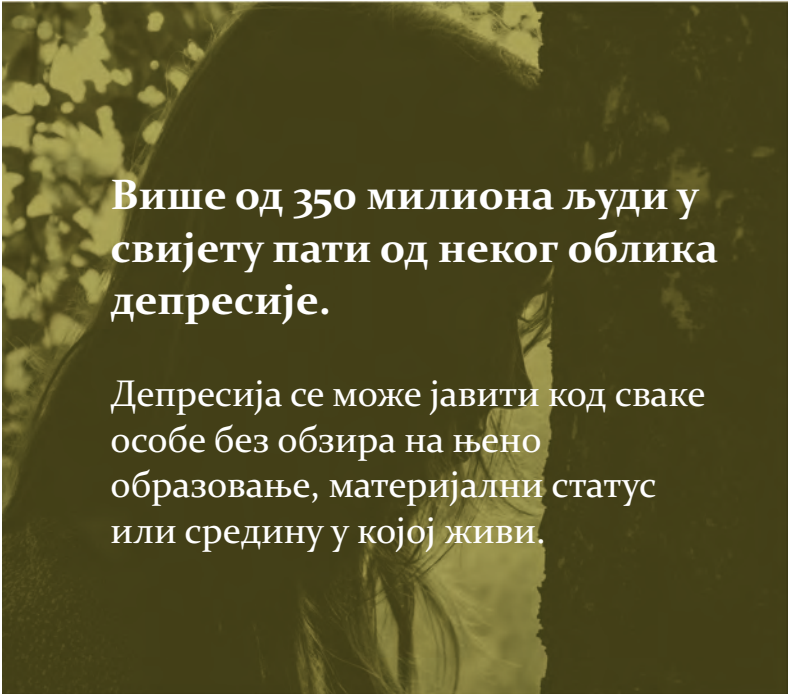


ЈЗУ ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВСТВО
РЕПУБЛИКЕ СРПСКЕ



ДЕПРЕСИЈА

Промотивни материјал је финансиран од стране Пројекта
менталног здравља у БиХ, којег проводи Асоцијација ХУ у
партнерству са Министарством здравља и социјалне заштите у
Влади Републике Српске и Федералним министарством здравства
у Влади Федерације БиХ, а којег подржава Влада Швајцарске



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 који 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.

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

Шта треба ЧИНТИТИ?

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

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

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

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

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 дјеце из породице, трајна неповољна животна ситуација).

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.“