

BORIMO SE PROTIV DEPRESIJE

Depresija je mentalni poremećaj karakteriziran tugom, gubitkom zanimanja za život i zadovoljstvo, osjećajem krivnje i bezvrijednosti, poremećajima spavanja, apetita, koncentracije i osjećajem umora, a koji traju najmanje dva tjedna.

SVIJET

Najčešće bolesti:

1. Kardio-vaskularne bolesti

2. Zloćudni tumori

3. Neuropsihijatrijski poremećaji

1. Unipolarni depresivni poremećaj

2. Poremećaji uzrokovani alkoholom

3. Alzheimerova demencija

Godišnji **gubitci SVJETSKJE ekonomije** zbog nesposobnosti uslijed depresije i anksioznosti iznose **1 000 000 000 000 \$**

Svaki **\$** uložen u borbu protiv depresije vraća se kao **\$\$\$** koje proizvedu zdravi ljudi

Što kažu građani?

Europska zdravstvena anketa u Hrvatskoj 2014.-2015.



1 od 10

ima blage do umjerene, a **1 od 100** umjereno teško do teške depresivne simptome u posljednja dva tjedna

HRVATSKA



Prema podacima HZJZ-a **MENTALNI POREMEĆAJI** su **2.** najčešći uzrok hospitalizacija u dobi 20 – 59 godina starosti

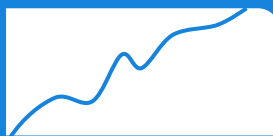
DEPRESIVNI POREMEĆAJI su **3.** vodeći uzrok hospitalizacija od mentalnih poremećaja

5388 hospitalizacija u 2015.

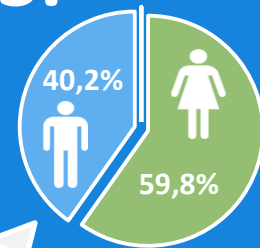
157.464 bolničkih dana

Građani proveli u bolnici zbog depresivnih poremećaja

prosječno **29 dana** po jednoj hospitalizaciji



Porasla je stopa hospitalizacije od 1995. g. do 2015. g. s **54,6** na **128,2** na 100.000 st.



Obratite pažnju na moguće simptome



Gubitak energije



Osjećaj tuge i nezadovoljstva



Osjećaj beznadnosti i bezvrijednosti



Suicidalne misli



Nesаница ili prevelika potreba za snom

Kako si pomoći?



Tjelesna aktivnost



Pravilna prehrana



Dovoljno sna



Druženje i podrška



Potražiti stručnu pomoć

Iako je normalno da ponekad u životu proživljavamo teške trenutke ili emocionalne tegobe i krize, koje i ne predstavljaju depresiju, ne uzimajte mentalno zdravlje „zdravo za gotovo“. Puno je stvari koje možemo učiniti kako bismo ga održali i/ili poboljšali.

Potražite stručnu pomoć i podršku!