



Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi RH



Hrvatski zavod za javno zdravstvo
Služba za epidemiologiju kroničnih masovnih bolesti

U suradnji sa:



SVITANJE

Letak je izrađen u sklopu programa edukacije
„Unapređenje i očuvanje mentalnog zdravlja za 2011. godinu.“

Depresija

sjećaji tuge i bezvoljnosti postaju dominantni, svakodnevni i odražavaju se u gotovo svim područjima života, smanjujući sposobnost obavljanja različitih aktivnosti i uživanje u životu.

Simptomi depresije

Simptomi depresije utječu na raspoloženje, osjećaje, način razmišljanja, ponašanje i tjelesno funkcioniranje. Tipični simptomi uključuju **depresivno raspoloženje, gubitak zanimanja i zadovoljstva** u aktivnostima koje su ranije predstavljale zadovoljstvo, koje su ranije zanimale osobu i u kojima je uživala. Često je prisutno **slabljenje vitalne energije i umor**. Osoba u depresiji osjeća se stalno umornom bez tjelesnog napora, čak i najmanji zadaci zahtijevaju napor i izazivaju osjećaj umora. Oboljeli od depresije često se žale na niz **tjelesnih simptoma** poput pritiska u prsima, nelagode u trbuhu, nemira, nesanice, probleme s probavom i apetitom. U depresiji je **apetit** najčešće smanjen, dok kod jednog broja depresivnih osoba može biti povećan. Također su učestale **poteškoće sa spavanjem** kao poteškoće usnivanja, često buđenje ili rano buđenje. Rjeđe, osobe predugo spavaju ili se osjećaju stalno pospane. Mogu biti promijenjene i **seksualne funkcije**, smanjenje interesa i uživanja u seksu. **Slaba koncentracija i zaboravljivost** često je prisutna u osoba s depresijom. Učestale su **pesimistične misli** - osobe u depresiji vide sebe, svijet i budućnost u negativnom svijetlu. Osjećaju se bespomoćno, ne vjeruju da im se nešto dobro može

dogoditi, stoga su nerijetka **razmišljanja o smislu života i o samoubojstvu**. **Samopouzdanje** je u depresiji smanjeno. Često je prisutan **osjećaj krivnje i bezvrijednosti**.

Učestalost depresije

Pojavnost depresije u populaciji kreće se od 5-10%, a procjenjuje se da je doživotni rizik obolijevanja 20-30%. Žene dvostruko češće obolijevaju od muškaraca. Depresija je bolest koja može dovesti do samoubojstva, 15% pacijenata koji su neliječeni ili neadekvatno liječeni od depresije počinu samoubojstvo, a znatno veći broj njih pokušava samoubojstvo.

Što uzrokuje depresiju?

Depresija se pojavljuje kao rezultat interakcije socijalnih čimbenika, stresnih životnih događaja, psihološke osjetljivosti, načina sučeljavanja sa stresorom i biološke osjetljivosti za depresiju. **Biološki čimbenici** se odnose na genetsku predispoziciju, **psihološki** primjerice na poteškoće sučeljavanja sa stresorima, nisko samopouzdanje, sklonost idealizaciji, **socijalni čimbenici** na životne događaje poput gubitka posla i financijske poteškoće. **Stresni životni događaji** su primjerice razvod braka, stres na poslu, loši obiteljski odnosi, tjelesne bolesti i drugo.

Liječenje depresije

Liječenje uključuje **lijekove i/ili psihoterapiju**, najčešće u kombinaciji. Lijekovi poboljšavaju ravnotežu neurotransmitera u mozgu odgovornih za raspoloženje. Psihoterapija djeluje na psihološke mehanizme uključujući i način razmišljanja koji podržava depresiju.