

Depression is never really 'black and white' - Some facts about depression (Serbian)

This fact sheet is part of the Multicultural Information Series by the Queensland Transcultural Mental Health Centre

Депресија никад није искључиво "црно-бела" **Неке чињенице о депресији**

Депресија - шта је то?

Сви људи пролазе кроз периоде туге који обично трају од једног до неколико часова дневно. Често је разлог за ту потиштеност очигледан; а некад се то дешава без икаквог разлога. Неки људи пролазе кроз дуже периоде туге после губитка пријатеља или члана породице. То се обично описује као ожалошћеност или уцвиљеност.

Депресивно обољење је стална потиштеност која може потрајати и по неколико недеља, а попраћена је специфичном групом физичких и психолошких симптома. То може проузроковати озбиљне физичке, психолошке и друштвене проблеме и изискује специфично лечење.

Који су симптоми депресије?

Било које од следећег може да буде део депресивног обољења:

- Осећање туге, склоност плакању
- Несаница
- Промене у апетиту и телесној тежини
- Губитак интереса и мотивације
- Губитак енергије и лако замарање
- Физички болови, нарочито главобоља и болови у стомаку
- Губитак заинтересованости за секс, полна немоћ
- Осећање да не вреди живети
- Осећање беспомоћности
- Осећање кривице и предбацивање самом себи
- Песимизам у вези будућности
- Раздражљивост
- Забринутост
- Пометња, слабо сећање
- Употреба алкохола или дрога

Колико је распрострањена депресија?

Депресија је врло распрострањено обољење. 1 од 4 жене и 1 од 6 мушкараца у Аустралији током свог живота пати од депресивног обољења. Многи нису свесни узрока својих физичких и психолошких патњи и не примају за њих никакво лечење.

Јесу ли све врсте депресије исте?

Постоје многе разне врсте депресивних обољења. Често се депресија развије као реакција на болест, стрес или на разноврсне губитке. Иако је "разумљива", та **реактивна депресија** можда има озбиљне последице и изискује специјализовано и специфично лечење. Друга озбиљна врста депресије, **ендогена депресија**, јавља се без очигледних узрока, услед промена у разним можданим хемикалијама - неуротрансмитерима. Некада људи са том биолошком врстом депресије такође имају периоде јако доброг расположења. Када долази до доброг расположења и депресивних периода, расположење се описује као **биполарни афективни поремећај**.

Ко је изложен добивању депресије?

Сви мушкарци и жене су изложени добивању депресије. Многе групе су изложене нарочитом ризику. У факторе који предиспонирају особу на то да постане депресивна укључени су:

- Старост
- Смрт брачног друга, развод или самачки живот
- Хронично физичко обољење
- Хронични болови
- Употреба алкохола или дрога
- За жене - пре менструације
- у климактерију
- одмах после порођаја
- Опсесивне личне карактеристике.

Да ли деца пате од депресије?

Деца могу да развију и биолошку (ендогену) и реактивну депресију. Симптоми код деце могу да буду исти као код одраслих. Поред тога, депресија код деце може да се испољи као:

- Хиперактивност
- Напади разјарености, љутње, агресије
- Одбијање да иду у школу
- Необјашњене физичке сметње, нарочито болови у стомаку, губитак контроле над мокрењем или вршењем велике нужде.

Да ли се депресија може лечити?

Као друга обољења, депресија изискује специфично и специјализовано лечење. Кад је блажа, депресија може да се лечи разговорима или "психотерапијом". У ово може бити укључена појединачна или групна терапија. Понекад се тим разговорима дају одређени називи, нпр. спознајна терапија, рационална емотивна терапија.

Ако је средње јачине, депресивно обољење изискује лечење са лековима против депресије. Има неколико врста лекова против депресије. Опште узевши, лекови треба да се узимају од 3-6 недеља пре него што ће се осетити њихова пуна благотворна моћ и требало би наставити са узимањем неколико месеци. Неки лекови могу да имају попутне појаве као што су сува уста, успаваност. Те појаве зависе од лека до лека. Недавно су произведени новији лекови.

Кад је јака, депресија може да не реагује на усмене терапије ни на лекове, па ће можда требати неки други вид лечења, као што је електро-конвулзивна терапија (ЕСТ). Повремено може бити потребан период болничког лечења.

Да ли се депресија понавља?

Ефикасно лечење депресивне болести резултира у уклањању симптома. Када нестану симптоми депресије, још треба да се неколико месеци или дуже настави са узимањем лекова против депресије. Депресивна обољења могу да се поново врате. Ако је враћање снажно и често, могу да се за спречавање тога препишу лекови.

Коме бисте требали да се обратите за помоћ?

Ако ви, ваш пријатељ или члан ваше породице имате симптоме који сугеришу да се ради о депресивној болести, требали бисте контактирати свог локалног лекара, друштвени здравствени центар или друштвену клинику за душевно здравље. Може вас од тога лечити ваш сопствени лекар или може да вас упути на специјалистичко лечење код психијатра или психолога.

This fact sheet is available in Arabic, Bosnian, Cambodian, Chinese, English, Greek, Italian, Polish, Russian, Serbian, Spanish, Tagalog and Vietnamese.

For more information

For more information, please contact the Queensland Transcultural Mental Health Centre.

Telephone: (07) 3317 1234

Email: QTMHC@health.qld.gov.au

Website: www.health.qld.gov.au/metrosouthmentalhealth/qtmhc/default.asp

Multicultural Information Series

Other titles available in the *Multicultural Information Series* include:

- Coping with mental illness in the family
- What is mental illness?