

## Zdrav pristup depresiji

Depresija je opći problem koji može pogoditi svakoga od nas bilo kada u životu, uzrokujući osjećaje s rasponom od tuge i nezadovoljstva pa sve do krajnjeg jada i očajanja.

Većina nas prolazi kroz razdoblja kad se zbog nekog razloga osjećamo naročito tužni i "potišteni". Ovakva su razdoblja većinom kratkotrajna i obično to nekako sami savladamo. Ali nekada depresivni osjećaji ne prolaze, nego dapače postaju toliko snažni da otežavaju normalno funkcioniranje. Kad se tako nešto dogodi, potrebno je potražiti profesionalnu pomoć.

### Kako depresija pogađa ljude?

Osoba se može osjećati beznadno ili bespomoćno na više načina. Život može izgledati besmislen, dosadan ili "prazan". Katkada ljudi više ne nalaze zadovoljstvo u čemu su prije uživali. Neki gube samopouzdanje ili misle da ništa ne vrijede. Neki drugi ljudi opet mogu biti veoma nerovozni ili se puno uzrujavaju, ili čak da pate od napada panike. Mogu se pojaviti i fizički simptomi, kod nekih ljudi ovi mogu biti izrazitiji od emocionalnih. Fizički znakovi mogu biti slijedeći: pomankanje energije i malaksalost, štoviše i osjećaj težine u udovima. Obavljanje svakodnevnih aktivnosti postaje teže. Spavanje može postati problem - ili obratno, neki spavaju mnogo više sati nego obično. Mogu se pojaviti i poteškoće s koncentracijom, glavobolje ili pomankanje interesa za seks. U nekih se ljudi smanjuju apetit, dok se drugi za utjehu bacaju na hranu. Neki također zlorabe alkohol ili ostale droge jer si time pokušavaju olakšati situaciju.

### Što uzrokuje depresiju?

Uzročnici su veoma složeni. Depresija se može razviti uz neki značajniji događaj ili pri teškim životnim krizama kao što su smrt bliske osobe, razdvajanje od nekog koga volimo, loše zdravlje ili gubitak posla, naprimjer. Razne okolnosti kao siromaštvo, osjećaj izoliranosti zbog pomankanja znanja engleskog jezika te udaljenost od rodbine ili prijatelja, otežavaju savladavanje problema i pospješuju depresiju. Ali ipak ima i nekih ljudi koji imaju sasvim iste probleme pa ne pate od depresije. Kako će tko reagirati, ovisi o ličnosti i životnim iskustvima pojedinca. Osobe koje naprimjer od sebe mnogo očekuju ili su veoma sklone samokritičnosti, više su sklone depresiji. Sklonost depresiji može biti i nasljedna u obitelji. Važno je znati i to da depresije može nastati i zbog kemijskih promjena u mozgu.

### Koliko ozbiljna depresija može biti?

U nekim slučajevima ljudi pokušavaju počinuti samoubojstvo ili si s nečim nauditi. U njih se dapače mogu stvoriti zablude - misle da su u prošlosti nešto loše učinili, pa zaslužuju kaznu.

### A što je poslije porođajna depresija?

Ovo je poseban tip depresije koji pogađa neke žene iza porođaja. Premda nije neobično za žene da se osjećaju "potištene" nekoliko sati ili čak nekoliko dana iza porođaja, u nekih žena osjećaji depresija i tjeskobe traju tjednima, mjesecima ili čak dulje. Mogu ih mučiti zastrašujuće misli, osjećaju se nedostatne i teško im se uhvatiti u koštac sa zahtjevima svakodnevnog života. Ženama sa ovakvim simptomima je potrebna podrška i pomoć.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by NSW Multicultural Health Communication Service.  
This brochure can be reproduced as required.

[Materijal u ovoj brošuri je preradjena dokumentacija koja pripada NSW Multicultural Health Communication Service]  
[Ova brošura može biti reprodukovana po potrebi]