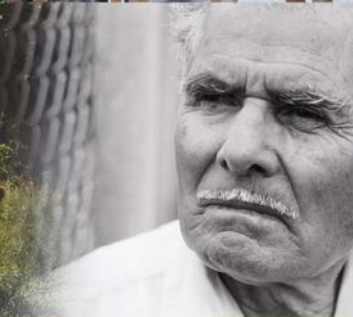


Шта је депресивни поремећај

(What is a depressive disorder?)



Шта је депресивни поремећај?

Реч 'депресија' се често користи за описивање осећања туге коју сви осетимо у некој фази живота. То је такође термин који се користи за описивање бројних дијагноза депресивног поремећаја.

Пошто су депресивна осећања уобичајена, важно је схватити разлику између стања када је особа несрећна и тужна у свакидашњем животу и симптома депресивног поремећаја.

Већина људи ће се осећати несрећно или тужно када се суоче са стресом узрокованим, на пример, губитком вољене особе, раскидом везе, јаким разочарањем или фрустрацијом. Овакве емотивне реакције прилично оваквим ситуацијама и обично трају одређено време. Овакве реакције се не сматрају депресивним поремећајем него саставним делом свакодневног живота.

Депресивни поремећаји представљају групу оболења која се карактеришу прекомерним или дуготрајним депресивним расположењем и губитком интересовања за ствари у којима је особа обично уживала. Симптоми болести могу озбиљно да поремете живот те особе.

Депресивни поремећаји су уобичајени и отприлике једна од пет особа ће искусити депресивни

поремећај у некој фази свог живота.

Депресивни поремећаји су озбиљне и узнемиравајуће болести које представљају стварну опасност по живот и добробање оболеле особе. Стручни преглед и лечење су неопходни. У тежим случајевима неопходно је првобитно сместити особу у болницу. На срећу, лечење депресије је обично врло ефикасно.

Које су главне врсте депресивног поремећаја?

Депресија је саставни део многих душевних болести.

Основни депресивни поремећај

Ово је најчешће постављана дијагноза депресије. Особа која пати од основног депресивног поремећаја духовно тоне и не ужива у животу. Не може да се концентрише, недостаје јој енергије и њен апетит и сан су променљиви. Осећање кривице је, такође, уобичајено. Осећања очаја и безнађа могу их навести да помисле на самоубиство.

Основни депресивни поремећај може се појавити без икаквог видног разлога и може се јавити и код особа које воде нормалан живот, које су задовољне на послу, у породици и у друштву. До депресије такође може да доведе и неки

потресан догађај у животу те особе, са којим она није у стању да се суочи.

Када су симптоми основног депресивног поремећаја ретко присутни и у блажој форми, али су присутни током дужег временског периода (дуже од две године) онда се то назива дистимијом.

Поремећај прилагођавања са депресивним расположењем

Особе које пате од ове болести реагују много бурније него обично на потресне ситуације у животу као што је неуспешна веза или губитак запослења.

Симптоми депресије су јако изражени и често обухватају тескобу, лош сан и промене у апетиту. Трајање симптома варира од неколико недеља до неколико година.

Особама које пате од овакве врсте депресије је потребно лечење како би им се помогло да се суоче са догађајима и савладају симптоме.

Пост-натална депресија

Такозвани 'baby blues' погађа половину нових мајки. Оне се осећају умерено депресивно, тескобно, напрегнуто или се уопштено не осећају добро, могу имати тегоба са спавањем иако су скоро увек уморне. Ова врста депресије може трајати само неколико сати или неколико дана и онда престаје.

Међутим, код отприлике 10 процената мајки осећање туге прераста у озбиљан поремећај који се назива пост-натална депресија. Мајке које пате од ове болести имају изузетне тегобе да се суоче са свакодневним животним обавезама.

Оне имају симптоме тескобе, страха, потиштености, туге и изузетног умора. Неке мајке доживе нападе панике или осећају напетост или раздражљивост. Може доћи до промена апетита и сна.

Тежи, али ређи облик пост-наталне депресије назива се породилска психоза. Жена није у стању да се суочи са свакодневним животом и њено размишљање и понашање су поремећени.

Лечење пост-наталне депресије је неопходно како за мајку, тако и за дете. Постоје врло ефикасни третмани.

Биполарни поремећај личности

Особа која пати од биполарног поремећаја расположења (раније познат као манијакална депресија) пролази кроз наизменичне епизоде депресије и маније са симптомима одушевљења, претеране активности, раздражљивости, убрзаног говора и несмотрености. У тежим случајевима особа почиње да умишља.

За додатне информације прочитајте брошуру 'Шта је биполарни поремећај личности?'

Душевно здравље и пратећи проблеми

Обично људи који пате од депресије имају и симптоме анксиозности. За додатне информације на тему анксиозности прочитајте брошуру 'Шта је анксиозни поремећај?'

Обично су симптоми депресије праћени штетном употребом алкохола и других наркотика. Овим лечење постаје још сложеније и врло је важно ефикасно контролисати употребу алкохола и наркотика. Особе које пате од депресије изложене су већем ризику од самоубиства.

Шта узрокује депресију?

Често је депресија последица многих међусобно повезаних фактора.

Генетски фактори

Јасно је утврђено да се склоност ка депресији наслеђује у породици, слично склоности ка другим оболењима као што су дијабетес и срчана оболења.

Биохемијски фактори

Сматра се да је депресија делимично последица поремећене равнотеже хемикалија у мозгу. Ова неравнотежа се може лечити антидепресивима.

Стрес

Стрес се доводи у везу са појавом депресивних поремећаја а посебно када се доживе личне трагедије или несреће.

Депресивни поремећаји се чешће јављају у периодима великих животних промена као што је порођај, менопауза или жалост. Због тога су чешћи у млађем добу, код жена, код старијих и код особа са физичким здравственим проблемима.

Темперамент

Особе одређеног темперамента су више склоне депресији.

Депресија се обично јављује код особа које су јако анксиозне, осетљиве, емотивне и бурно реагују на догађаје у животи или их исти лако узнемире.

Перфекционисти и самокритичне особе које постављају високе стандарде како за себе тако и за друге су подложни депресији. Такође, особе које су јако зависне од других су склоне депресији ако их та особа запостави.

С друге стране, особе које су оптимисти и које позитивно размишљају нису склоне депресији.

Употреба алкохола и наркотика

Штетна употреба алкохола и других наркотика чини особе јако подложним депресији. Такође, њихова употреба доприноси повећаном

ризик од самоубиства код депресивних особа.

Које врсте третмана су на располагању?

Депресивни поремећаји се могу врло ефикасно лечити.

Особе које се већ дуже време осећају тужно и та осећања се у великој мери одражавају на њихов живот, треба да се обрате породичном лекару или здравственом центру у заједници.

Врста третмана зависи од индивидуалних симптома али ће свакако да укључи један од следећих метода.

- Психолошки третмани, као што је когнитивна терапија усмерена на понашање, имају за циљ да промене начин на који особа размишља, како се понаша и њена уверења која су повезана са депресијом.
- Групне терапије помажу особама да схвате утицај међуљудских односа на њихова осећања.
- Антидепресиви отклањају депресивна осећања, враћају сан и апетит у нормалу и ублажавају осећај тескобе. За разлику од лекова за смирење, лекови за депресију не изазивају зависност. Они омогућавају постепено успостављање равнотеже преносника нервних импулса у мозгу и да би се постигли њихово позитивно дејство

потребно је да прође од једне до четири недеље.

- Специфични лекови могу помоћи да се промене расположења одржавају под контролом, као у случају биполарног поремећаја расположења.
- Промене у животним навикама, као што су физичке вежбе и смањена штетна употреба алкохола и других наркотика, помажу депресивној особи да се опорави.
- У неким случајевима, када се ради о тежим облицима депресије, може се ефикасно и безопасно применити електроконвулзивна терапија (ЕСТ) која се понекад погрешно назива шок терапијом. Овај третман може да спаси животе особа које су јако склоне самоубиству или су, због озбиљности своје болести, престале јести и пити што би довело до смрти.

Често се породица и пријатељи особа оболелих од депресије осећају збуњено и узнемирено. Подршка, образовање као и боље разумевање у друштву играју важну улогу у лечењу.

Где се обратити за помоћ

- лекару опште праксе
- здравственом центру у заједници
- здравственом центру за душевно здравље у заједници.

За информације о службама потражите бројеве у месном телефонском именику под 'Помоћ у заједници и социјалне службе' (Community Help and Welfare Services) и под дежурним службама које раде 24 сата.

Ако вам је потребан тумач позовите ТИС (TIS) на 13 14 50.

За хитне саветодавне услуге, позовите дежурну линију (Lifeline) на 13 11 14. 'Lifeline' вас такође може повезати са другим службама и пружити вам додатне информације и помоћ.

За више информација посетите:

www.mmha.org.au
www.beyondblue.org.au
www.depressionet.com.au
www.blackdoginstitute.org.au
www.crufad.com
www.ranzcp.org
www.sane.org
www.reachout.com.au

Insert your local details here

О овој брошури

Ова брошура је део серије на тему душевне болести коју је финансира-ла аустралска влада а у склопу државне стратегије за душевно здравље (National Mental Health Strategy).

Остале брошуре из ове серије:

- *Шта је душевна болест?*
- *Шта је анксиозни поремећај?*
- *Шта је манијакална депресија?*
- *Шта је поремећај личности?*
- *Шта је поремећај исхране?*
- *Шта је шизофренија?*

Ове брошуре можете добити бесплатно ако се обратите Одељењу за душевно здравље при Министарству за здравље и стара лица аустралске владе на ову адресу (Mental Health and Workforce Division of the Australian Government of Health and Ageing):

GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601
телефон 1800 066 247
факс 1800 634 400
www.health.gov.au/mentalhealth

За брошуре на другим језицима позовите Мултикултурно душевно здравље Аустралије (Multicultural Mental Health Australia) на (02) 9840 3333. www.mmha.org.au

