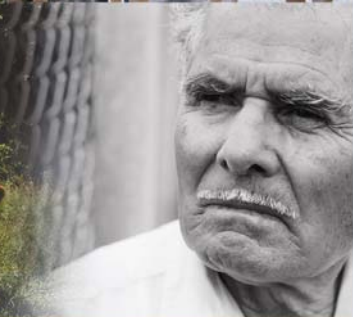


# Što je depresivni poremećaj?

(What is a depressive disorder?)



## Što je depresivni poremećaj?

Riječ “depresija” obično se koristi kad se opisuje osjećaj tuge što je svi povremeno doživimo u svom životu. Međutim, taj se termin također koristi za opisivanje niza depresivnih poremećaja koji se mogu dijagnosticirati.

Budući da je osjećaj depresije dosta uobičajen, važno je razumjeti razliku između nesretnosti i tuge u svakodnevnom životu i simptoma depresivnog poremećaja.

Većina se ljudi, kada se suoče sa stresom, poput gubitka voljene osobe ili velikog razočaranja ili frustracije, osjeća nesretno i tužno. Ovdje je riječ o emocionalnim reakcijama koje su odgovarajuće u dotičnim situacijama i obično traju kratko vrijeme. Takve se reakcije ne smatraju depresivnim poremećajem, nego dijelom svakodnevnog života.

Depresivni poremećaji su skupina bolesti koje karakterizira pretjerano ili dugoročno depresivno raspoloženje i gubitak interesa za stvari u kojima se ranije nalazilo zadovoljstvo. Ti simptomi mogu znatno poremetiti život oboljele osobe.

Depresivni poremećaji su česti i otprilike jedna od pet osoba doživjet će neki depresivni poremećaj u nekom periodu svog života.

Depresivni poremećaji su ozbiljne i uznemiravajuće bolesti koje nose stvarni rizik po život i zdravlje oboljele osobe.

Stručna procjena i liječenje su neophodni. Za teže slučajeve možda će u početku biti potrebno i bolničko liječenje. Srećom, liječenje depresije obično bude vrlo učinkovito.

## Koje su glavne vrste depresivnog poremećaja?

Nekoliko različitih duševnih bolesti uključuju depresiju.

### Glavni depresivni poremećaj

To je depresivni poremećaj koji se najčešće dijagnosticira. Osobe s glavnim depresivnim poremećajem postanu vrlo potištene i izgube sposobnost uživanja u životu. Kod njih dolazi do pomanjkanja koncentracije i energije i promjene u apetitu i spavalačkim navikama.

Također su uobičajeni i osjećaji krivice. Osjećaj beznađa i očaja može kod tih osoba dovesti do pomišljanja na samoubojstvo.

Glavni depresivni poremećaj može se pojaviti bez očiglednog razloga i može se razviti i kod onih koji su do tada normalno živjeli, koji su uspješni u svom poslu i sretni u svojim obiteljskim i društvenim vezama. Njega također može aktivirati neki

traumatični događaj u životu s kojim se dotične osobe nisu u stanju nositi.

Kada su simptomi glavnog depresivnog poremećaja blaži i ima ih manje, ali traju duže (više od dvije godine), ta bolest se naziva distimični poremećaj.

### **Poremećaj prilagođavanja s depresivnim raspoloženjem**

Osobe s ovom bolesti reaguju na traumatične situacije u svom životu kao što su propadanje bliske veze ili gubitak posla, ali su te reakcije snažnije nego što je to uobičajeno.

Osjećaji depresije vrlo su intenzivni i često uključuju anksioznost, loše spavanje i promjene u apetitu.

Vrijeme trajanja simptoma može varirati od nekoliko tjedana do nekoliko godina. Osobama s ovom vrstom depresije obično je potrebno liječenje kako bi im se pomoglo da nađu načine kako se nositi s bolešću i prevladati njezine simptome.

### **Polijeporođajna depresija (Post-natal depression)**

Poslijeporođajni, tzv. "baby blues" pogađa otprilike oko polovice novih majki. One osjećaju blagu depresiju, tjeskobu, napete su ili im bude loše i mogu imati poteškoća sa spavanjem, iako se osjećaju umorne većinu vremena. Ovaj oblik depresije može trajati samo

nekoliko sati ili dana i onda nestane.

Međutim, kod oko 10 posto majki taj se osjećaj tuge razvije u ozbiljan poremećaj koji se zove poslijeporođajna depresija. Majkama s tom bolešću onda postane sve teže nositi se sa zahtjevima svakodnevnog života.

One mogu osjećati tjeskobu, strah, malodušnost, tugu ili krajnji zamor. Neke majke dobiju napade panike ili postanu napete i razdražljive. Može doći i do promjene u njihovom apetitu i spavalačkim navikama.

Intenzivni, premda rijetki oblik poslijeporođajne depresije, zove se puerperalna psihoza. Oboljela žena se ne može nositi sa svakodnevnim životom, a može doći i do poremećaja u njezinom razmišljanju i ponašanju.

Prije je potrebno i za majku i za dijete da se poslijeporođajna depresija liječi, a na raspolaganju su učinkovita liječenja.

### **Bipolarni poremećaj raspoloženja (Bipolar mood disorder)**

Osoba s bipolarnim poremećajem raspoloženja (ranije se to zvalo manična depresija) doživljava depresivne epizode koje se izmjenjuju s razdobljima manije koja uključuju osjećaj ushićenja, pretjeranu aktivnost, razdražljivost, ubrzani govor i

nepromišljeno ponašanje. U težim slučajevima, kod oboljelih osoba može također doći i do umišljanja. Za više informacija pročitajte brošuru: Što je bipolarni poremećaj raspoloženja?

## **Paralelni problemi duševnog zdravlja**

Osobe s depresijom vrlo često doživljavaju i simptome anksioznosti. Za više informacija o anksioznosti pročitajte brošuru: Što je anksiozni poremećaj?

Depresiju često prati štetno uzimanje alkohola i drugih droga. To liječenje čini složenijim, tako da je vrlo važna učinkovita kontrola konzumiranja alkohola i drugih droga.

Kod osoba s depresijom također je prisutan veći rizik od samoubojstva.

## **Što uzrokuje depresivne poremećaje?**

Kod depresije često je prisutno više međusobno isprepletenih čimbenika.

### **Genetski čimbenici**

Sa sigurnošću je utvrđeno da je tendencija nastajanja depresije nasljedna u obitelji. To je slično predispoziciji ka drugim bolestima, poput dijabetesa i bolesti srca.

### **Biokemijski čimbenici**

Za depresivne poremećaje se smatra da nastaju djelomično zbog kemijske neravnoteže u mozgu. Ta se

neravnoteža liječi lijekovima protiv depresije.

### **Stres**

Stres se povezuje s nastajanjem depresivnih poremećaja, osobito kada se radi o osobnim tragedijama ili nesrećama. Depresivni poremećaji su učestaliji u izvjesnim razdobljima života kada dolazi do glavnih životnih promjena, kao što su porođaj, menopauza ili tuguovanje nakon smrti bliske osobe.

Zbog toga se češće javlja kod mlađih odraslih osoba, žena, starijih osoba i onih s fizičkim zdravstvenim problemima.

### **Temperament**

Osobe s određenim temperantom podložnije su depresivnim simptomima.

Depresija obično nastaje kod osoba koje osjećaju veliku tjeskobu, koje su vrlo osjetljive, emocionalne i snažno reagiraju i lako ih potresu razne stvari u njihovom životu.

Depresiji su podložne osobe koje su samokritične i perfekcionista i koje postavljaju visoke standarde sebi i drugima. Isto tako i oni koji su vrlo ovisni o drugima također su podložni depresiji ako ih se iznevjeri.

Za razliku od toga, osobe koje su optimistične i koje razmišljaju na pozitivan način, obično su otporne na depresiju.

## Uzimanje alkohola i drugih droga

Štetno uzimanje alkohola i drugih droga ljude čini vrlo podložnim depresiji. To također doprinosi većem riziku od samoubojstva kod osoba s depresivnim poremećajem.

## Kakvo je liječenje na raspolaganju?

Depresivni osjećaji mogu se vrlo učinkovito liječiti.

Osobe kod kojih osjećaj tuge traje duže vrijeme ili im uveliko otežava život trebaju kontaktirati svog obiteljskog liječnika ili zdravstveni centar zajednice.

Liječenje ovisi o specifičnim simptomima za svaku pojedinu osobu, ali uključuju jednu ili više od sljedećih stvari:

- Psihološke intervencije, poput kognitivno bihevioralne terapije (KBT) imaju za cilj promijeniti način razmišljanja, ponašanja i uvjerenja koja su vezana uz depresiju.
- Interpersonalne terapije pomažu osobama razumjeti posljedice međuljudskih odnosa na njihove emocije.
- Lijekovi protiv depresije ublažuju depresivne osjećaje, vraćaju normalne spavalačke navike i apetit i smanjuju agresivnost. Za razliku od sredstava za smirenje, lijekovi protiv depresije ne stvaraju ovis-

nost. Oni postupno uspostave ravnotežu u neuroprijenosnicima u mozgu, a uzme jedan do četiri tjedna dok počnu učinkovito djelovati.

- Određeni lijekovi pomažu u kontroli promjena raspoloženja kao što je bipolarni poremećaj raspoloženja.
- Promjene u načinu života, kao što su tjelovježba i smanjeno štetno uzimanje alkohola i drugih droga, pomažu oboljelima da se oporave od depresije.
- Za neke jače oblike depresije sigurno i učinkovito liječenje je elektrokonvulzivna terapija (EKT), ili šok terapija kako se ona ponekad pogrešno naziva. Njom se može spasiti život oboljelima kod kojih je prisutan visok rizik od samoubojstva ili koji su zbog težine svoje bolesti prestali jesti ili piti, te bi kao posljedica toga umrli.

Obitelj i prijatelji osoba s depresivnim poremećajem često osjećaju zbunjenost i uznemirenost. Potpora i edukacija, zajedno s boljim razumijevanjem bolesti u zajednici, sačinjavaju važan dio liječenja.

## Gdje se obratiti za

### pomoć

- Svom liječniku opće prakse.
- U svom društvenom zdravstvenom centru.
- U svom društvenom centru za duševno zdravlje.

Za informacije o uslugama vidite Društvenu pomoć i socijalne usluge kao i brojeve 24-satne hitne službe u svom lokalnom telefonskom imeniku.

Ako vam je potreban tumač pozovite (TIS) na 13 14 50.

Za hitnu savjetodavnu pomoć nazovite (Lifeline) na 13 11 14. Lifeline služba vam također može dati kontakte, daljnje informacije i pomoć.

Više informacija možete naći na:

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)  
[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)  
[www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au)  
[www.depressionet.com.au](http://www.depressionet.com.au)  
[www.crufad.com](http://www.crufad.com)  
[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)  
[www.sane.org](http://www.sane.org)  
[www.reachout.com.au](http://www.reachout.com.au)

Insert your local details

## O ovoj brošuri

Ovo je jedna iz niza brošura o duševnoj bolesti koje financira vlada Australije u sklopu Nacionalne strategije o duševnom zdravlju (National Mental Health Strategy).

Ostale brošure iz ove serije su:

- Što je duševna bolest ?
- Što je anksiozni poremećaj?
- Što je bipolarni poremećaj raspoloženja?
- Što je šizofrenija?
- Što je poremećaj jedenja?
- Što je poremećaj ličnosti?

Besplatne primjerke svih brošura možete dobiti od Odjela za duševno zdravlje i radnu snagu Ministarstva za zdravstvo i starenje pri vladi Australije:

Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:

GPO Box 9848

CANBERRA ACT 2601

Tel **1800 066 247**

Fax **1800 634 400**

[www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

Za primjerke brošura na drugim jezicima pozovite Multikulturno duševno zdravlje Australije (Multicultural Mental Health Australia) na(02) 9840 3333 [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

