

Ova bolest je veoma česta. Pretpostavlja se da svaki peti Austrijanac bar jednom u životu pati od depresije koja zahteva lečenje. Ugroženi su svi društveni slojevi i kulture bez obzira na pol i životno doba. Žene oboljevaju od depresije duplo češće od muškaraca.

*Počelo je pre otprilike deset meseci, odjednom više nisam mogla dobro da spavam, imala sam jake bolove u leđima, a često i glavobolju. Išla sam više puta lekaru koji mi je prepisivao razne tablete protiv bolova, ali one skoro uopšte nisu pomogle. Pored toga, bila sam konstantno umorna, iako sam inače zaista društvena, bavim se pevanjem i aktivna sam u jednom udruženju. Moj suprug i moja deca nisu znali šta se sa mnom dešava, a to nisam znala ni sama. Postajalo je sve gore i gore, dok nije došlo do toga da ujutru uopšte nisam mogla da ustanem iz kreveta niti da odem na posao. Radim pola radnog vremena u jednoj prodavnici kancelarijskog materijala i zaista rado idem na posao. Ponovo sam otišla lekaru koji mi je otvorio bolovanje misleći da sam verovatno preopterećena poslom i porodicom.*

*Narednih nekoliko nedelja sam uglavnom provela u krevetu, nisam bila u stanju da bilo šta uradim po kući, bilo mi je jako neprijatno što nisam ništa skuvala do vremena kada ostali članovi moje porodice dođu kući, domaćinstvo sam takođe potpuno zanemarila, jedva sam uspevala da se istuširam i stalno sam imala glavobolje. Nisam mogla zauvek da ostanem kod kuće, a takođe sam imala i grižu savesti zbog kolega na poslu. Nakon što sam tri nedelje bila na bolovanju, vratila sam se na posao, ali mi je bilo veoma teško da razgovaram sa klijentima, na pauzama sam išla u toalet i plakala, bila sam potpuno iscrpljena i dekoncentrisana. Moj šef me je*

*ponovo poslao kući, na bolovanje. Suprug i deca su pitali šta se sa mnom dešava, ali nisam mogla da im odgovorim jer ni sama nisam znala. Nisam više mogla samu sebe da prepoznam, plašila sam se jer nisam znala šta se sa mnom dešava; iako to inače nije u mojoj prirodi, ponekad sam čak pomišljala da je bolje da više ne živim. Moj suprug je tada rekao da tako više ne može i odveo me je drugom lekaru, odnosno svom lekaru, čije je mišljenje bilo da verovatno imam depresiju i da bi trebalo da odem u savetovalište.*

*Trebalo mi je dosta da to prevaziđem i da me moj suprug nije „primorao“, ne bih ni otišla. Tamo sam obavila razgovor sa negovateljicom koja mi je dosta ispričala o depresiji i uputila u to kako se leči, a takođe me je i posavetovala da se obratim lekaru specijalisti. Suprug mi je tada zakazao pregled, ali, pošto je dosta dugo trebalo da čekam na red, negovateljica je mislila da bi imalo smisla da odem do ambulante u Rankvajlu i priprelim se za lečenje lekovima. Moj suprug me je i tamo odveo, jer sam u to vreme bila kao marioneta.*

*Prepisani su mi samo lekovi, ali na sreću nisam morala da ostanem na stacionarnom lečenju. Nekoliko narednih nedelja sam redovno išla u savetovalište i tamo obavljala puno razgovora, a jednom je sa mnom bila i moja porodica, pa im je negovateljica ispričala od čega bolujem. Tada sam primetila blago poboljšanje, moj muž mi je u to*

*vreme mnogo značio, a posećivala me je i jedna dobra prijateljica koja je sa mnom išla u šetnju. Pošto sam se uvek rado bavila ručnim radom, svideo mi se predlog negovateljice da se pridružim kreativnoj grupi. Tamo sam upoznala druge obolele osobe sa kojima sam vodila razgovore koji su mi neverovatno prijali. Na bolovanju sam bila ukupno pola godine i za to vreme dosta naučila o sebi, a moja porodica kaže da sam se promenila. Verujem da više pažnje posvećujem sebi i svojim potrebama i vodim računa da se ne preopterećujem. Već sam imala nekoliko poseta psihoterapeutu, sa kojim mogu veoma dobro da razgovaram. Pre nekoliko nedelja sam počela ponovo da radim i to funkcioniše iznenađujuće dobro, iako sam bila nervozna posle toliko dugo vremena. Lekove ću verovatno morati da uzimam duže vreme, ali to moram da prihvatim, jer više nikada ne želim da se osećam tako loše kao što sam se osećala tada.*

Istorija bolesti: Žena, 47 godina, u braku, dvoje dece, 16 i 19 godina

## PROFIL BOLESTI

Postoji nekoliko različitih faktora koji igraju ulogu tokom nastanka bolesti. S jedne strane, smatra se da postoje genetske predispozicije koje dovode do povećane biološke spremnosti za razvoj depresije. Ove predispozicije prouzrokuju promene u metabolizmu neurotransmitera između nervnih ćelija. Nivoi serotonina i norepinefrina u mozgu depresivnih ljudi su niži nego kod zdravih. Osim toga, do povećane osetljivosti najčešće dovodi teška situacija, kao što je raskid, preopterećenje u privatnom ili poslovnom životu ili teška fizička bolest koja dovodi do razvoja depresije.

## OBLICI DEPRESIJE

Postoji **unipolarna** depresija koja se sastoji iz jedne ili više depresivnih faza. O sezonskim depresijama se govori kada bolest obično nastupi u jesen, odnosno zimu, i ima veze sa nedostatkom svetlosti koji je uslovljen godišnjim dobima.

### Poseban oblik

**Bipolarna** depresija se smatra posebnom bolešću koja se javlja u okviru bipolarnе smetnje (manijakalno depresivna bolest.)

## SIMPTOMI

### Fizički simptomi

Depresivno raspoloženje, nedostatak motivacije, tuga, beznade, gubitak osećanja, osećaj unutrašnje praznine, povlačenje iz društva, strahovi, zamišljenost, osećaj krivice, neodlučnost, razmišljanje o smrti i umiranju (samoubistvo)

### Psihički simptomi

Poteškoće sa uspavlivanjem i održavanjem neprekidnog sna, rano buđenje, konstantan umor, gubitak apetita, gubitak težine, smanjenje seksualne želje, razni fizički simptomi, promenljivi bolovi, problemi sa srcem

Često se leče periferni fizički simptomi, dok se osnovna psihička bolest, koja u stvari predstavlja uzrok, ne prepoznaje i ne dijagnostikuje i leči se sa zakašnjenjem.

## ZNACI BOLESTI U ZAVISNOSTI OD POLA

Kod muškaraca su znaci depresije često drugačiji nego kod žena. Žene koje boluju su pre svega potištene i nemotivisane. Često nisu u stanju da idu na posao ili da vode domaćinstvo.

„Muška“ depresija često odstupa od klasičnih simptoma, pa je zbog toga teža za dijagnostikovanje. Ona se više

ispoljava nemirom, neprijateljskim, agresivnim i rizičnim ponašanjem, razdražljivošću, a često i preteranim konzumiranjem alkohola. Pored očaja i beznada koji su uslovljeni bolešću, slabost i bespomoćnost su razlozi zbog kojih je muškarcima često potrebno više vremena da zatraže pomoć. Muškarci oboleli od depresije takođe češće izvršavaju samoubistvo od obolelih žena.

## TUGA I DEPRESIJA

Depresija ne sme da se meša sa tugom. Čovek koji je izgubio blisku osobu oseća tugu i bol zbog rastanka. On tuguje. Kod depresije pacijent ne oseća tugu, on/ona nema nikakve emocije. Pored toga, on/ona u međuvremenu ne prolazi kroz dobre faze, kao što je to najčešće slučaj sa onima koji su u žalosti.

## TERAPIJA

Ako se ne leče, depresije mogu da traju veoma dugo, a simptomi obično nestaju ako se sa lečenjem počne u toku prvih nedelja ili meseci. Odluka o metodama lečenja treba da se donese tokom razgovora sa lekarom specijalistom. S jedne strane, postoji mogućnost uzimanja antidepresiva koji će ponovo normalizovati metabolizam u mozgu i sprečiti povratak bolesti. S druge strane,

kod lakših ili srednjih oblika depresije, preporučuje se psihoterapija koja pomaže da se neposredni uzroci ove bolesti identifikuju i razviju promene u načinu života, kako ubuduće ne bi dolazilo do depresivnih reakcija.

Grupne terapije predstavljaju važan dodatak. One deluju na sklonost ka vraćanju bolesti i pružaju podršku društvenim i kreativnim sposobnostima. Grupe omogućavaju razmenu iskustava sa drugim klijentima i privremeno poboljšavaju društvene veze.

**pro mente v**

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

### Impresum

pro mente Vorarlberg GmbH  
A-6850 Dornbirn | Färbergasse 17b  
T 05572 32421-0 | F-4  
office@promente-v.at

Daljnje informacije potražite na:  
www.promente-v.at

Član grupe pro mente Austria