



# Depresije

(Depressionen)

## ◆ Depresija može da zadesi svakoga

Samo u Nemačkoj oko 4 miliona ljudi pati od depresije. Iako je depresija često oboljenje, ona se u javnosti manje primećuje i često pogrešno tumači. Kao dijabetes ili visok krvni pritisak tako i depresija nije izraz „otkazivanja“ ličnosti, već oboljenje, koje može zadesiti svakog, nezavisno od njegovog zanimanja, starosti ili socijalnog stanja.

Često depresija izbija u svakodnevnicu, koja je do tada dobro funkcionisala. Ponekad se teško može razlikovati od svakodnevnog lošeg raspoloženja ili životne krize. Često pacijent i lekar pomisle prvo na neko telesno oboljenje. Ako se pacijent preciznije ispita skoro uvek je moguća sigurnija dijagnoza. Ona je izuzetno važna, jer većina depresivnih pacijenata mogu uspešno da se leče. Ukoliko se depresija ne prepozna, to vodi u nepotrebnu patnju i do ugrožavanja samog pacijenta, a u najgorem slučaju i do samoubistva.

Depresija nije „uobraženo stanje“, već često i po život opasno oboljenje, koje danas može jako dobro da se leči.

## ◆ Depresija ima mnogo lica

Često depresiji prethodi neko posebno opterećenje, kao gubitak voljene osobe ili dugotrajni preterani zahtevi. Ali ona može doći i kao grom iz vedrog neba. Mnogi oboleli odboljuju samo jednu jedinu nedelju ili mesecima dugu depresivnu fazu u svom životu, a kod nekih se depresija vraća. Neki pacijenti u toku tmurnih jesenjih i zimskih meseci lako dospevaju u stanje depresivne potištenosti.

Nemaju svi oboleli od depresije iste simptome. Ne mora uvek da se manifestuje kao depresivno neraspoloženje: nekima nedostaju snaga i polet, a drugi osećaju unutrašnji nemir. Često dolazi do smetnji u spavanju i do višestrukih telesnih poteškoća. Takođe se gubi interes za seksualnošću. Pored izraženog gubitka radosti i osećanja, sa unutrašnjom prazninom često dolazi i do gubitka koncentracije, a ponekad i do straha. Stepenn težine bolesti je različit, sve do potpunog „podleganja“ normalne svakodnevnice. Mogu se pojaviti i posebni oblici bolesti kao što su staračka depresija ili porodijska depresija.

Ako sumnjate u to da imate depresiju, idite kod lekara ili psihoterapeuta.  
Bolja je predostrožnost nego otići prekasno.



### ◆ Depresija je izlečiva

Depresija se danas leči sa velikim uspehom. Zahvaljujući terapiji lekovima i psihoterapiji stoje nam na raspolaganju izuzetno delotvorne metode lečenja. Na žalost one se koriste suviše retko, jer se depresije još uvek često previde. Iz istraživanja saznajemo da kod depresije dolazi do smetnji u razmeni materija mozga nezavisno od konkretnog izazivača.

Jednostavnije rečeno, pozitivni signali za osećanja se smetnjama u razmeni materija smanjuju, a negativni pojačavaju. Upravo tada se antidepresivi uključuju i dovode do toga da se izjednači promenjena razmena materija. Simptomi depresije popuštaju. Da bi se izbegao povratak bolesti najčešće je neophodna redovna i često mesecima duga terapija lekovima. Inače, antidepresivi ne izazivaju zavisnost i ne menjaju ličnost.

U toku psihoterapije, koja se potvrdila kao dobra naročito kod lakih i srednje teških depresija, pacijent uči strategije kako bi drugačije izlazio na kraj sa svojim problemima. Pritom važnu ulogu imaju stvaranje pozitivnih iskustava i slamanje negativnog stava. Ako bi rođaci razumeli, da se kod depresija radi o ozbiljnom oboljenju, mogli bi svojom podrškom naročito doprineti savladavanju depresije.

Depresije nisu ni zakazivanje ličnosti niti nepromenljiva sudbina. One se mogu dobro lečiti.

Izvor: Bündnis gegen Depression