

Како се депресија лечи?

Код блажих форми депресије саветујемо **психотерапију**. Она помаже да се пацијент брже опорави и превенира понављање депресивних епизода. Методе које се користе у психотерапији представљају начин на који Ви сами можете модификовати и прилагодити Ваше активности, осећања и мишљење, и тиме помоћи себи да се опоравите и предупредите евентуално понављање болести.

У случају тежих форми депресије, терапија избора су **антидепресиви**. Реч је о медикаментима који су специфично дизајнирани како би исправили несклад на нивоу одређених рецептора у организму, и тиме регулисали: сан, уклонили анксиозност, осећај умора, лош апетити, лошу концентрацију и осећај узнемирености. Више од 80% особа брзо реагује на ову терапију и враћа се у нормалан живот за неколико месеци.



24 / 7
0800-309-309

co

COVID-19

„ ?“

09 18h

+381 (64) 8652-520

”

“

26,

24 / 7

**“МОЖЕТЕ БИТИ СПОКОЈНИ
- САВРЕМЕНИ
АНТИДЕПРЕСИВИ НЕ
ИЗАЗИВАЈУ ЗАВИСНОСТ”**

Клиника за
психијатријске болести
„Др Лаза Лазаревић“

Министарство здравља РС

2021. година



Шта је депресија?

Депресија је веома чест ментални поремећај који се карактерише **сталном тугом, потиштеношћу и губитком интересовања за активности** у којима је особа иначе уживала, удружено са **неспособношћу за обављање свакодневних активности** у трајању од најмање две недеље. Према подацима Светске здравствене организације, од депресије пати преко **300 милиона људи** широм света и свих старосних доба.

Који је узрок депресије?

Узрок депресије може бити објашњен вишеструким процесима који укључују **биолошке, психолошке и социјалне факторе**. Фактори који доприносе развоју депресије су: **стресни животни догађаји, физичко, емоционално и сексуално злостављање, смрт или губитак вољене особе, као и тешке болести** (малигне болести, неуролошке болести, стања након можданог удара, као и тешке и хроничне системске болести).

Како препознати депресију?

Депресија је поремећај расположења који карактеришу одређени симптоми.

На депресију треба посумњати уколико имате:

1. осећај дубоке туге и ако се лако расплачете
2. губитак интересовања и уживања у омиљеним активностима
3. губитак либида (сексуалне жеље) и проблеме у сексуалном функционисању
4. поремећај спавања, односно уколико спавате превише или премало
5. промене у апетиту и/или тежини
6. осећај кривице, безнадежности или безвредности
7. немогућност концентрисања, доношења одлука или упамћивања простих ствари
8. стални осећај малаксалости или губитка снаге
9. осећај замарања и смањења активности које је приметила Ваша околина
10. размишљања о самоубиству или смрти.

**“РАЗУМЕВАЊЕ ЈЕ
НАЈБОЉИ ЛЕК ЗА
ДУШУ”**

Шта учинити ако мислите да сте депресивни?

1. Разговарајте са неким коме верујете о томе како се осећате. Већина особа се осећа боље након разговора са неким ко брине за њих.
2. Потражите стручну помоћ. Дobar почетак је разговор са Вашим лекаром у дому здравља.
3. Запамтите да Вам уз добру помоћ може бити боље.
4. Бавите се активностима у којима сте уживали док Вам је било добро.
5. Останите „повезани“ - одржавајте контакт са породицом и пријатељима.
6. Редовно вежбајте, чак и када је реч о краткој шетњи.
7. Држите се уобичајених навика у јелу и спавању.
8. Прихватите да можете да патите од депресије и прилагодите своја очекивања. Можда нећете постизати оно што сте иначе постизали.
9. Избегавајте или ограничите конзумацију алкохолних пића - они могу погоршати депресију.
10. Ако размишљате о самоубиству - одмах потражите помоћ!

