

SVJETSKI DAN ZDRAVLJA

7. travanj 2017.g.

Depression: let's talk

Svjetski dan zdravlja obilježava se 7. travnja svake godine , povodom dana osnivanja Svjetske zdravstvene organizacije (SZO).

Tom prilikom se pokrenu aktivnosti u svezi specifičnih zdravstvenih tema u brizi za ljude širom svijeta. Svake godine se određuje tema kojom se Dan obilježava.

Ovogodišnja tema je DEPRESIJA, sa sloganom DEPRESIJA: RAZGOVARAJMO.

Depresija se može dogoditi svakome, bez obzira na životnu dob, spol ili socijalni status. Utječe na čovjekovu sposobnost izvršavanja i najjednostavnijih svakodnevnih zadaća i ponekad ima razorne posljedice na odnose u obitelji, s prijateljima, te poslovne odnose i mogućnost zarađivanja za život. Kao najteža posljedica, depresija može dovesti do samoubojstva koja su danas drugi po učestalosti uzrok smrti u dobnoj skupini od 15-29 godina.

Depresija se može prevenirati i liječiti. Bolje razumijevanje toga što je depresija kao i načina prevencije i liječenja može dovesti do destigmatizacije i motivirati više ljudi da na vrijeme potraže pomoć.

Depresija je bolest karakterizirana stalno prisutnom tugom, te gubitkom interesa za aktivnosti u kojima je osoba do tada uživala, praćena nemogućnošću izvršavanja svakodnevnih aktivnosti kroz period od barem 2 tjedna.

Rizični faktori za nastanak depresije su siromaštvo, nezaposlenost, životni događaji poput smrti partnera/ice, razvod braka ili prekid partnerske veze, fizička bolest ili problemi uzrokovani uporabom droge i alkohola.

Depresija se može uspješno liječiti. Tretman uključuje psihoterapiju i liječenje lijekovima ili kombinaciju istih.

Što možete učiniti ako mislite da ste depresivni?

- ✓ Potražite pomoć. Za početak obratite se svom liječniku!
 - ✓ Zapamtite da uz pravu pomoć možete biti dobro
- ✓ Nastaviti sa aktivnostima u kojima ste uživali kada ste bili dobro
 - ✓ Ostanite u vezi sa obitelji i prijateljima
 - ✓ Vježbajte redovito, makar to bile i samo kratke šetnje
 - ✓ Redovito i pravilno se hranite i spavajte
- ✓ Prihvatite činjenicu da možda imate depresiju te tome prilagodite svoja očekivanja. Možda nećete moći ostvarivati svoje zadaće kao do sada
- ✓ Izbjegavajte ili ograničite unos alkohola te apstinirajte od ilegalnih droga ; alkohol i droge mogu pogoršati simptome depresije

- ✓ Ako razmišljate o samoubojstvu, smjesta potražite stručnu pomoć

Ako živite s nekim tko ima depresiju

- ✓ Živjeti s nekim tko ima depresiju može biti teško, ali zapamtite depresija je bolest a ne slabost osobe
- ✓ Depresija se može liječiti, a koji je tretman bolji i koliko će dugo trajati ovisi o vrsti depresije
 - ✓ Podrška obitelji, prijatelja ili njegovatelja utječe na oporavak
 - ✓ Stres može pogoršati depresiju

Što možete učiniti za nekoga tko ima depresiju?

- ✓ Jasno ponudite svoju pomoć, saslušajte bez osuđivanja i ponudite podršku
 - ✓ Saznajte više o depresiji
- ✓ Ohrabrite osobu u traženju stručne pomoći. Ponudite se kao pratnja na dogovoreni pregled/razgovor
- ✓ Ako su propisani lijekovi pomozite da osoba uzima lijekove kako je propisano. Budite strpljivi, obično treba i nekoliko tjedana da bi se osoba osjećala bolje
- ✓ Pomozite oko svakodnevnih aktivnosti, te se pobrinite da osoba ima redovite obroke i režim spavanja
 - ✓ Potaknite na redovito vježbanja i socijalne aktivnosti
- ✓ Ohrabrite osobu da pažnju obrati na pozitivne stvari oko sebe, a ne negativne
- ✓ Ako osoba razmišlja o samoozljeđivanju ili je već bilo pokušaja tada ju ne ostavljajte samu. Potražite tada pomoć hitnih zdravstvenih službi. U međuvremenu osobu odmaknite od lijekova, oštih predmeta ili vatrenog oružja
- ✓ Vodite računa i o sebi. Pokušajte naći vrijeme za sebe, za odmor i aktivnosti koje vas vesele
- ✓ Zapamtite: Ako živite s nekim tko ima depresiju, možete pomoći u oporavku ali morate i brinuti o sebi

Izvor: <http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/en/>

Tekst priredila: Irena Jurišić, dr. med, spec. školske medicine
Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti