



Šta možete učiniti da pomognete sebi

Redovno vežbajte, jer vežbanje pomaže u stvaranju pozitivnih osećanja i poboljšava vaše raspoloženje.

Spavajte redovno i pokušajte da se dovoljno i kvalitetno naspavate.

Hranite se zdravo i izbegavajte alkohol (koji je takođe depresiv), jer to takođe može pomoći u smanjenju simptoma depresije.

Posetite porodičnog lekara ili psihijatra ako imate simptome depresije.

Razgovarajte o svojim brigama i zatražite detaljnu procenu. (11)



Saveti za rođake i prijatelje

- **Saznajte o bolesti.** Obrazujući se o depresiji, možete pomoći voljenoj osobi da prihvati bolest i radi na oporavku.
- **Podržite ostanak na terapiji.** Ako se vaš rođak ili prijatelj leči od depresije, pomozite mu da se seti da uzima propisane lekove i pridržava se zakazanih pregleda kod lekara.
- **Utvrđite znake upozorenja za pogoršanje depresije.** Svako depresiju doživljava različito. Saznajte kako depresija utiče na voljenu osobu - i naučite šta da radite kada se pogorša.
- **Shvatite rizik od samoubistva i budite na oprezu zbog upozoravajućih znakova samoubistva.** Ljudi sa depresijom imaju povećan rizik od samoubistva. U nekom trenutku mogu imati samoubilačke ideje.
- **Obezbediti podršku.** Imajte na umu da depresija voljene osobe nije ničija krivica. Ne možete popraviti depresiju osobe - ali vaša podrška i razumevanje mogu pomoći.
- **Smanjiti stres.** Stres može izazvati pojavu simptoma depresije, pa je važno stvoriti okruženje za podršku pacijentu.
- **Napokon, brinite o sebi i budite strpljivi.** Simptomi depresije se poboljšavaju pravilnom terapijom, ali to može potrajati. (11, 12)

Reference:

1. WHO. Depression: definition [Internet]. [cited 30.8.2018]. Available at: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/pages/news/news/2012/10/depression-in-europe/depression-definition>. 2. Stahl SM. Stahl's Essential Psychopharmacology. Neuroscientific Basis and Practical Applications. Third Edition. Cambridge University Press. 2008. 3. Kessler, RC, et al. Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. Arch Gen Psychiatry. 2005;62(6):596-602. <http://archpsyc.jamanetwork.com/articledoi.aspx?articleid=208678>. 4. National Institute of Mental Health. (Data from 2013 National Survey on Drug Use and Health.) www.nimh.nih.gov/health/statistics/prevalence/major-depression-among-adults.shtml. 5. The Genetics of Depression [Internet]. Meridian Research [cited 10.6.2020]. Available from: <https://meridianresearch.net/genetics-of-depression-and-major-depressive-disorder-meridian-research/>. 6. Wittchen HU, Jacobi F, Beher J. The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. Eur Neuropsychopharmacol. 2011;21(9):655-79. 7. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) [Internet]. American Psychiatric Association [cited May 2020]. Available at: <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>. 8. Kurlan BT, Greer TL, Trivedi MH et al. Strategies to enhance the therapeutic efficacy of antidepressants: targeting residual symptoms. Expert Rev Neurother. 2009 Jul;9(7):975-84. 9. Haddad P. The SSRI discontinuation syndrome. J Psychopharmacol (Oxford). 1998;12(3):305-13. doi:10.1177/026988119801200311. 10. InformedHealth.org [Internet]. Cologne, Germany: Institute for Quality and Efficiency in Health Care (IQWiG); 2006-. Depression: How effective are antidepressants? 2015 Jan 28 [Updated 2017 Jan 12]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK361016/>. 11. What is Depression? [Internet]. American Psychiatric Association [cited 10.6.2020]. Available from: <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>. 12. Depression: Supporting a family member or friend [Internet]. Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER) 2020. [cited 8.6.2020]. Available from: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/depression/art-20045943>.



KRKA-FARMA d.o.o. BEOGRAD,
Jurija Gagarina 26/V/II,
11000 Beograd;
Telefon: 011 22 88 716
info.rs@krka.biz

DEPRESIJA

- Depresija je čest i ozbiljan **mentalni poremećaj**, koji se odlikuje tugom, gubitkom interesa ili zadovoljstva u aktivnostima u kojima je osoba nekad uživala, osećajem krivice ili niske sopstvene vrednosti, poremećenim snom ili apetitom, osećajem umora i loše koncentracije. Značajno narušava sposobnost osobe da funkcioniše.
- **Uzrok bolesti još uvek nije poznat.** Depresija je i dalje uglavnom neobjašnjiva: različiti faktori rezultiraju biohemijskim promenama u mozgu. (1, 2)



Ko može dobiti depresiju?

- Pogađa približno **1 od 15** odraslih u bilo koje doba; 17% ljudi će u nekom trenutku svog života doživeti depresiju.
- Depresija može **nastupiti u bilo kom trenutku**, ali u proseku se prvi put javlja tokom kasnih tinejdžerskih godina do sredine 20-ih. Žene češće oboljevaju od depresije nego muškarci.
- Nasledni faktori zapravo mogu igrati ulogu u razvoju depresije. Na primer, ako jedan jednojajčani blizanac ima depresiju, drugi ima 70% šanse da oboli tokom života. (1, 3, 4, 5, 6)



Koji su simptomi depresije?

Simptomi depresije mogu varirati od blage do teške i mogu uključivati:

- **Osećaj tuge** ili depresivno raspoloženje
- **Gubitak interesa ili užitka** u aktivnostima u kojima se nekad uživalo
- **Promene apetita** - gubitak ili porast težine nezavisno od dijete
- **Problemi sa spavanjem** ili previše spavanja
- **Gubitak energije** ili povećan umor
- Povećanje besciljne fizičke aktivnosti
- **Osećanje bezvrednosti ili krivice**
- **Teškoće u razmišljanju, koncentraciji** ili donošenju odluka
- **Misli o smrti ili samoubistvu**
- **Somatski simptomi** kao što su telesni bol, lupanje srca, glavobolja itd.
- **Kognitivne disfunkcije** (7, 8)

Da li ste znali?

Srećno i smešno nisu isto. Neki poznati komičari koji su imali depresiju: Vudi Alen, Džim Keri, Robin Vilijams, Oven Vilson...



Šta možete očekivati od terapije?

- Depresija je jedan od mentalnih poremećaja koji se **najviše leče**. **Antidepresivi** su ključni deo lečenja i koriste se za **uklanjanje simptoma** depresije i sprečavanje njihovog ponovnog pojavljivanja.
- Kada se počnete osećati bolje, **nemojte sami prestati** da uzimate antidepresive. Možda ćete ih morati uzimati 6-9 meseci, ponekad i duže, kako biste sprečili ponavljanje depresije.
- Kao i svi lekovi, i antidepresivi mogu imati neželjena dejstva. Obično se javljaju tokom prvih nekoliko nedelja lečenja, a kasnije su ređa.
- Ne postoji jedan uzrok depresije, niti dva ista pacijenta. Zajedno sa svojim lekarom izabraćete najprikladniju terapiju. (2, 9, 10)

Vaš lek

Lek:

doza:

uzimati:

1x 2x 3x dnevno

ujutro

u podne

uveče

sa

bez

nezavisno od

hrane

Beleške: