



Da li ste depresivni?

Da li ste tokom poslednje 2 nedelje, većinu vremena, imali neku od sledećih tegoba:

- Osećanje praznine, nerazpoloženja, beznadežnosti?
- Manje interesovanja ili manje zadovoljstva i radosti u obavljanju svakodnevni aktivnosti (kod kuće – u okviru porodice, na poslu, u slobodno vreme)?

Pozitivan odgovor na jedno od postavljenih pitanja izaziva opravdanu sumnju da u ovom trenutku patite od nekog oblika depresivnog poremećaja.

**POTRAŽITE
POMOĆ
LEKARA!**



Ustanove i udruženja koje saraduju u pružanju usluga obolelim od depresije i informisanju javnosti (pregledi, informacije, savetovanje, lečenje, kontrole lečenja, emotivna podrška obolelim i porodicama, edukacija javnosti):

- 1 **Dom zdravlja** (odraslo stanovništvo se javlja izabranom lekaru za pregled)
- 2 **Zavod za zdravstvenu zaštitu studenta Novi Sad** (studentska populacija se direktno javlja izabranom lekaru ili psihijatru u Savetovalištu za mentalno zdravlje)
- 3 **Opšte bolnice i pripadajuće poliklinike** (pacijenti zakazuju pregled sa uputom izabranog lekara)
- 4 **Klinički centar Vojvodine – Klinika za psihijatriju** (zakazivanje pregleda, uz uput, na Poliklinici Kliničkog centra Vojvodine; tel. 484-3790)
- 5 **Institut za javno zdravlje Vojvodine** (edukativne informacije na internet adresi: www.izjzv.org.rs)
- 6 **Centar „Srce“, Novi Sad** (besplatan telefon: 0800 300 303, svaki dan od 14 do 23 časa; e-mail: vanja@centarsrce.org).

Autorka: prof. dr Aleksandra Nedić; Klinika za psihijatriju, Klinički centar Vojvodine.

Programski zadatak Posebnog Programa iz oblasti javnog zdravlja za terotoriju AP Vojvodine u 2013. godini: Depresija kao javnozdravstveni problem stanovništva AP Vojvodine - "Zajedno protiv depresije"



ZAJEDNO PROTIV DEPRESIJE



INSTITUT ZA
JAVNO ZDRAVLJE
VOJVODINE



РЕПУБЛИКА СРБИЈА
АУТОНОМНА ПОКРАЈИНА ВОЈВОДИНА
ПОКРАЈИНСКИ СЕКРЕТАРИЈАТ ЗА ЗДРАВСТВО,
СОЦИЈАЛНУ ПОЛИТИКУ И ДЕМОГРАФИЈУ

Šta je **depresija**?

Ispoljavanje depresije:

- nemogućnost da se oseća radost i zadovoljstvo,
- gubitak interesovanja, volje za svakodnevne aktivnosti,
- nedostatak snage i energije (laka zamorljivost),
- neraspoloženje koje je duže, teže i dublje od uobičajene tuge i
- doživljaji beznadežnosti i bespomoćnosti.

Osobe koje imaju depresiju najčešće se žale na sledeće telesne simptome:

- poremećaj spavanja (nesanica ili rano jutarnje buđenje),
- smanjenje ili gubitak apetita i telesne težine,
- bolovi u različitim delovima tela.

Depresija se neretko javlja udruženo sa drugim psihičkim bolestima:

- stanja straha,
- prekomerna upotreba „lekova za smirenje“,
- prekomerna upotreba alkohola,
- istovremena upotreba lekova i alkohola.

Depresija se neretko javlja udruženo sa telesnim bolestima, kao što su:

- povišen krvni pritisak,
- infarkt srca,
- šlog,
- šećerna bolest,
- različite vrste raka i dr.

NELEČENA DEPRESIJA POGORŠAVA NAVEDENE BOLESTI.

Šta nije **depresija**?

Depresija nije loše raspoloženje i tuga koja će brzo proći uz malo truda i dobre volje.

Depresija nije slabost karaktera ili ličnosti, niti lenjost i izbegavanje obaveza.

Zašto je važno otkriti i lečiti depresiju?

Depresija je jedna od najčešćih bolesti. U Novom Sadu, u ovom trenutku, oko 15000 osoba pati od nekog oblika depresije

Ipak, oko 50% osoba koje imaju depresiju nikad ne zatraže stručnu pomoć jer se plaše da će biti „proglašene ludim“ i „osramotiti porodicu“.

Depresija je vodeći uzrok „godina proživljenih sa onesposobljenošću“ jer **depresija oduzima više godina produktivnog i funkcionalnog života od, na primer, hronične opstruktivne bolesti pluća, cerebrovaskularnih bolesti, šećerne bolesti itd.**

NAJTEŽI ISHOD TEŠKE DEPRESIJE JE SAMOUBISTVO (SUICID). OD SVIH IZVRŠENIH SUICIDA, 60-70% IZVRŠE OSOBE OBOLELE OD TEŠKE DEPRESIJE.

Šta treba **činiti**?

Depresija se **ne leči lekovima za smirenje** (kao što su bensedin, bromazepam, lorazepam, ksanaks i slični); uzimanje alkoholnih pića ne umanjuje patnju koju depresija izaziva, naprotiv pogoršava simptome depresije.

Ukoliko prepoznajete simptome depresije kod sebe ili kod Vama bliskih osoba **obavezno se javite svom izabranom lekaru.**

Depresija se **uspešno leči, lekovima koji se zovu antidepresivi** i/ili psihoterapijom.

Adekvatnim lečenjem depresije, osoba je „ponovo ona stara“.

U trenucima krize, emotivnu podršku osobama mogu pružati i obučeni volonteri u tele-apel centrima;



DEPRESIJA SE LEČI!
POTRAŽITE POMOĆ, JAVITE SE LEKARU!