



Да ли сте депресивни?

Да ли сте током последње 2 недеље, већину времена, имали неку од следећих тегоба:

- Осећање празнине, нерасположења, безнадежности?
- Мање интересовања или мање задовољства и радости у обављању свакодневних активности (код куће – у оквиру породице, на послу, у слободно време)?

Позитиван одговор на једно од постављених питања изазива оправдану сумњу да у овом тренутку патите од неког облика депресивног поремећаја.

**ПОТРАЖИТЕ
ПОМОЋ
ЛЕКАРА!**



Установе и удружења које сарађују у пружању услуга оболелим од депресије и информисању јавности (прегледи, информације, саветовање, лечење, контроле лечења, емотивна подршка оболелим и породицама, едукација јавности):

- 1 Дом здравља (одрасло становништво се јавља изабраном лекару за преглед)
- 2 Завод за здравствену заштиту студента Нови Сад (студентска популација се директно јавља изабраном лекару или психијатру у Саветовалишту за ментално здравље)
- 3 Опште болнице и припадајуће поликлинике (пацијенти заказују преглед са упутом изабраног лекара)
- 4 Клинички центар Војводине – Клиника за психијатрију (заказивање прегледа, уз упут, на Поликлиници Клиничког центра Војводине; тел. 484-3790)
- 5 Институт за јавно здравље Војводине (едукативне информације на интернет адреси: www.izjzv.org.rs)
- 6 Центар „Срце“, Нови Сад (бесплатан телефон: 0800 300 303, сваки дан од 14 до 23 часа; e-mail: vanja@centarsrce.org).

Ауторка: проф. др Александра Недић; Клиника за психијатрију, Клинички центар Војводине.

Програмски задатак Посебног Програма из области јавног здравља за територију АП Војводине у 2013. години: Депресија као јавноздравствени проблем становништва АП Војводине - "Заједно против депресије"



ЗАЈЕДНО ПРОТИВ ДЕПРЕСИЈЕ



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ



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

Шта је депресија?

Испољавање депресије:

- немогућност да се осећа радост и задовољство,
- губитак интересовања, воље за свакодневне активности,
- недостатак снаге и енергије (лака заморљивост),
- нерасположење које је дуже, теже и дубље од уобичајене туге и
- доживљаји безнадежности и беспомоћности.

Особе које имају депресију најчешће се жале на следеће телесне симптоме:

- поремећај спавања (несаница или рано јутарње буђење),
- смањење или губитак апетита и телесне тежине,
- болони у различитим деловима тела.

Депресија се неретко јавља удружено са другим психичким болестима:

- стања страха,
- прекомерна употреба „лекова за смирење“,
- прекомерна употреба алкохола,
- истовремена употреба лекова и алкохола.

Депресија се неретко јавља удружено са телесним болестима, као што су:

- повишен крвни притисак,
- инфаркт срца,
- шлог,
- шећерна болест,
- различите врсте рака и др.

НЕЛЕЧЕНА ДЕПРЕСИЈА ПОГОРШАВА НАВЕДЕНЕ БОЛЕСТИ.

Шта није депресија?

Депресија није лоше расположење и туга која ће брзо проћи уз мало труда и добре воље.

Депресија није слабост карактера или личности, нити лењост и избегавање обавеза.

Зашто је важно открити и лечити депресију?

Депресија је једна од најчешћих болести.

У Новом Саду, у овом тренутку, око 15000 особа пати од неког облика депресије

Ипак, око 50% особа које имају депресију никад не затраже стручну помоћ јер се плаше да ће бити „проглашене лудим“ и „осрамотити породицу“.

Депресија је водећи узрок „година проживљених са онеспособљеношћу“ јер депресија одузима више година продуктивног и функционалног живота од, на пример, хроничне опструктивне болести плућа, цереброваскуларних болести, шећерне болести итд.

НАЈТЕЖИ ИСХОД ТЕШКЕ ДЕПРЕСИЈЕ ЈЕ САМОУБИСТВО (СУИЦИД). ОД СВИХ ИЗВРШЕНИХ СУИЦИДА, 60-70% ИЗВРШЕ ОСОБЕ ОБОЛЕЛЕ ОД ТЕШКЕ ДЕПРЕСИЈЕ.

Шта треба чинити?

Депресија се не лечи лековима за смирење (као што су бенседин, бромазепам, лоразепам, ксанакс и слични); узимање алкохолних пића не умањује патњу коју депресија изазива, напротив погоршава симптоме депресије.

Уколико препознајете симптоме депресије код себе или код Вама блиских особа обавезно се јавите свом изабраном лекару.

Депресија се успешно лечи, лековима који се зову антидепресиви и/или психотерапијом.

Адекватним лечењем депресије, особа је „поново она стара“.

У тренуцима кризе, емотивну подршку особама могу пружати и обучени волонтери у теле-апел центрима;



ДЕПРЕСИЈА СЕ ЛЕЧИ!
ПОТРАЖИТЕ ПОМОЋ, ЈАВИТЕ СЕ ЛЕКАРУ!