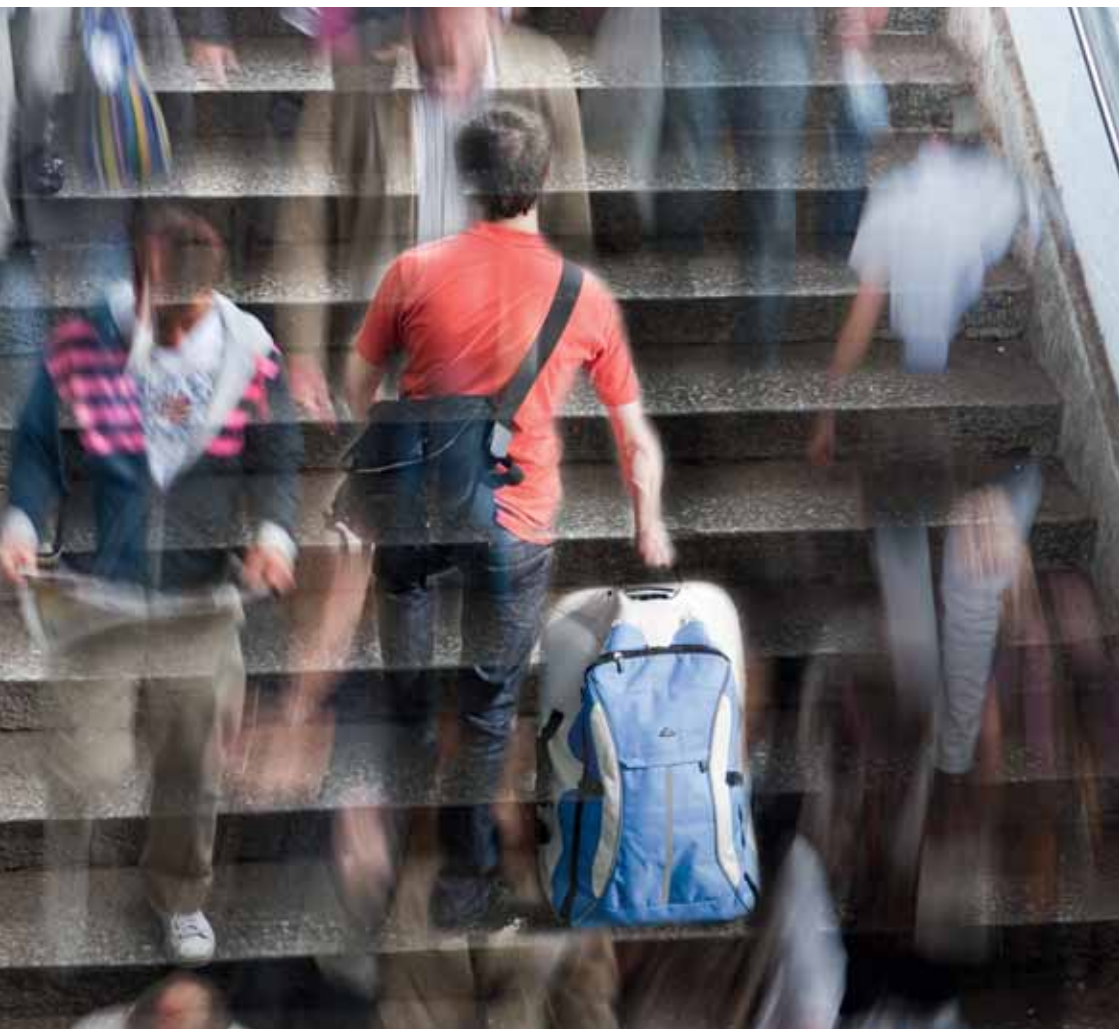


Svako može oboljeti od depresije



sve slike: © Martin Volken

Svako može oboljeti od depresije

« Ne mogu se koncentrisati i stalno sam napet. Pretjerano reagujem zbog svake sitnice. Na poslu, kući, pa čak i u društvu. »

Emir, 38 god.

« Svaka odluka mi teško pada, pa i ona najmanja. Čak i pri kupovini stalno razmišljam o tome, kako bih mogla nešto pogriješiti. Sama sebe više ne razumijem. »

Marija, 52 god.

Da li su Vam poznata ova iskustva? Da li ste ponekad pomislili da Vaši osjećaji, raspoloženje ili tjelesne tegobe mogu bit znaci depresije?

Depresiju je ponekad teško razlikovati od promjene raspoloženja u svakodnevnicu. Ono što se danas naziva stresom, nervozom ili Burnout –om (izgaranjem), je vrlo često depresija.

Depresija je česta bolest, kao diabetes ili visoki krvni pritisak, i javlja se neovisno o starosti, zanimanju, socijalnom statusu, porijeklu ili religioznoj pripadnosti. Uprkos tome, u javnosti se ovoj bolesti ne pridaje veliki značaj, a vrlo često biva i pogrešno shvaćena.

Simptome, koji ne prolaze, shvatite ozbiljno i obratite se nekoj stručnoj osobi. Pri detaljnom ispitivanju je uglavnom moguće dobiti pravu dijagnozu. To je prvi korak ka uspješnoj terapiji.

Depresija je učestala bolest, od koje svako može oboljeti, neovisno o starosti, zanimanju, socijalnom statusu, porijeklu i religioznoj pripadnosti.

Depresija se danas može liječiti.



Depresija ima više lica

Šta je depresija i kako se može prepoznati?

« Pritisak na poslu je sve veći. Prošlog mjeseca su ponovo troje kolega dobili otkaz. Ja imam 54 god. i bojim se, da ću i ja dobiti otkaz. Već tri sedmice se budim noću, imam paničan strah i ne mogu više zaspati. Moju suprugu ne želim s tim opterećivati. » Gospodin L., 54 god., gradjevinski radnik, oženjen, 3 djece

« Već 9 godina živimo u Švicarskoj. Moja djeca su ovdje rođena i ovdje idu u školu. Ipak, naša budućnost je nesigurna. Svake godine moramo produžavati boravišne vize. Ja se više i ne smijem, stalno sam tužna i nemam više snage. » Gospodja S., 30 god., domaćica i čistačica, udata, 2 djece

Vrlo često, depresiji prethode određeni događaji, i ona se najčešće javlja kao reakcija psihe i tijela na učestala preopterećenja i teške životne situacije. Bolest se može razviti potajno, simptomi postaju sve jači i ne prolaze. Depresija može također da se javi iznenadno i neočekivano. Ljekari, ljekarke i oboljele osobe najčešće prvo pomisle na neko tjelesno oboljenje.

Simptomi su individualni i različiti. Predznaci oboljenja se razlikuju kod žena i muškaraca. Mogući početni simptomi su nesanica, poteškoće pri koncentraciji ili opsjednutost mislima. Poneki oboljeli ne osjećaju više radost, kod drugih se javlja veliki unutrašnji nemir. Povećana razdražljivost ili agresivno ponašanje na poslu ili u porodičnom krugu, mogu biti uvjetovani depresijom.

Bolovi u glavi, leđjima i stomaku također mogu biti simptomi depresije. Oboljeli ponekad dobiju i napade straha, kao i osjećaj tjelesne pokočenosti. Također, može se izgubiti potreba i interes za seks.

Stupanj oboljenja kod depresije može biti vrlo različit. Pri teškoj depresiji, oboljeli nisu više u stanju da se snadju u svakodnevnici. Vrlo je važno, što prije nešto poduzeti. Porazgovarajte o tome sa stručnom osobom.

Nemaju svi oboljeli od depresije iste simptome, niti imaju iste predznake oboljenja.

Šta se podrazumjeva pod teškim životnim situacijama i rizičnim faktorima?

- Stalni vrlo visoki zahtjevi na poslu i u porodici povećavaju riziko oboljenja od depresije.
- Teški finansijski uslovi, mala plaća, te strah od otkaza mogu prouzrokovati stalan pritisak.
- Život u migraciji predstavlja za mnoge osobe, koje su emigrirale stalnu napetost. Nesiguran boravišni status, strah od budućnosti, ali također i nedostatak priznanja, rasizam i diskriminacija mogu naškoditi zdravlju i dovesti do depresije.
- Gubitak voljene osobe je bolna prekretnica u životu i može prouzrokovati depresiju.
- Briga za djecu i porodicu može dovesti do stalne napetosti. Za migrantice i migrante je ova situacija posebno opterećujuća, jer se istovremeno brinu o tome hoće li se njihova djeca u novoj sredini uspješno integrisati, a i o tome kako ide članovima porodice, koji su ostali u domovini.
- Hronične bolesti članova porodice, posebno psihičke bolesti, mogu predstavljati veliko optrećenje.
- Također podrška i briga za starije članove porodice može koštati puno energije.
- Traumatska iskustva i teška duševna opterećenja, čak i puno godina poslije, mogu izazvati depresiju.

Kao i kod svake druge bolesti postoje faktori i uzročnici, koji povećavaju riziko oboljenja od depresije.

Ukoliko sumnjate, da ste oboljeli od neke vrste depresije, posjetite Vašeg kućnog ljekara/ku ili se obratite nekoj drugoj stručnoj osobi u koju imate povjerenja.



Depresija je tema svih generacija

«*Moja mama je uvijek tužna i ne igra se više sa mnom. Prvo sam mislila, da je ona na mene ljuta, jer sam u školi dobila nekoliko loših ocjena.*» Nuria, 8 god., jedinica, učenica

«*Ponekad sam tako bijesan, da bih svog sina najradije prodrmao. Pocijeli dan se samo izležava u krevetu.*» Gospodin M., 49 god., udovac, 2 djece, samohran otac

«*Sve što kažem, mom suprugu više ne može pomoći. Osjećam se nemorno i bespomoćno.*» Gospodja O., 64 god., udata, umirovljenica

Od depresije može oboljeti svaka osoba, bez obzira, da li se ona nalazi u dječijoj dobi ili u poznoj starosti. Često je depresija nekog člana porodice veliko opterećenje i za ostale njene članove.

Mogu li članovi porodice oboljelog također dobiti podršku?

Možda Vi sami ne bolujete od depresije, ali se s njom suočavate kao član porodice ili partner/ica. Možda ste nesigurni, jer ne možete razumjeti ponašanje oboljele osobe. Ne znate, kako da se ponašate. Ili ne znate kakvu vrstu podrške da pružite oboljeloj osobi. Bojite se ili sumnjate, ili pak osjećate krivicu i sram?

Također i članovi porodice oboljele osobe mogu dobiti profesionalnu podršku. Obratite se Vašem kućnom ljekaru/ki. On/ona Vam mogu dalje pomoći.

Istovremeno je podrška, koju oboljela osoba dobija od članova svoje porodice, posebno važna. Zato bi terapeuti prilikom liječenja trebali obratiti pažnju na to – da se članovi porodice istovremeno nalaze u ulozi važnih pomagača i pate zajedno sa oboljelom osobom.

Pomozite i podržite liječenje, ukoliko neko iz Vašeg porodičnog kruga ili Vaše sredine boluje od depresije.

Depresija se može liječiti

«*Stidio sam se zbog moje depresije. Napokon sam porazgovarao sa stručnjakom o mojim problemima i poteškoćama. Započeo sam psihoterapiju i počeo uzimati lijekove. Moja porodica mi također pruža podršku. U zadnja dva mjeseca mi opet ide puno bolje.*»

Gospodin P., 42 god., oženjen, 2 djece

Kako se može liječiti depresija?

Terapija, koju obavlja stručna osoba, se odvija na nekoliko različitih nivoa. U to se ubrajaju liječenje lijekovima, psihoterapija i podrška socijalne sredine. Troškove terapije preuzima osnovno (obavezno) zdravstveno osiguranje. Sve stručne osobe, koje obavljaju medicinsko i terapeutsko liječenje, su podvrgnute obavezi profesionalnog čutanja.

Terapija lijekovima

Istraživanja su pokazala, da smetnje pri razmjeni tvari u mozgu, koje se javljaju usred depresije, mogu nastupiti neovisno o nekom konkretnom uzročniku. Ove organske promjene u tijelu se terapijiraju antidepresivnim lijekovima. Ukoliko se lijekovi redovno uzimaju, popuštaju i depresivni simptomi. Antidepresive (lijekovi protiv depresije) ne čine ovisnim i ne utiču na promjenu ličnosti.

Psihoterapija

Psihoterapija ima za cilj da pokrene energiju za samoizlječenje. U psihoterapiji se može razgovarati o teškim životnim uslovima, problemima i opterećenjima. Zajedno sa stručnom osobom se traže načini za rješavanje problema, te se čine određeni koraci ka njihovom rješavanju.

Podrška socijalne sredine i ekonomska podrška

Pacijenti, pacijentkinje dobivaju također praktičnu podršku, kako bi što bolje riješili svoje probleme u određenim životnim situacijama. Ovisno o potrebi i želji pacijenata, to mogu biti razgovori ljakara sa članovima porodice, vlastima i poslodavcem.

U pravilu, depresije se mogu dobro liječiti.

Izlazak iz depresije



Depresija nije niti sudbina, niti kazna.

Depresija nema nikakve veze sa umišljanem, već je bolest, koja bi se uz pomoć stručne osobe trebala liječiti što je moguće prije.

Liječnički i terapijski tretman

Za uspješnu terapiju je od velike važnosti povjerljiv odnos između pacijenta/kinje i stručne osobe.

Ponekad je za pacijenta/kinju lakše, kada je stručna osoba istog spola.

Također i terapija na maternjem jeziku, može za pacijenta/kinju biti od velike važnosti.

Ne oklijevajte razgovarati o ovim temama.

Kućni ljekar/ka može dijagnosticirati depresiju i odrediti terapiju, a ukoliko je to potrebno uputiti pacijenta/cu dalje psihijatrima, psiholozima ili u specijalizirane institucije.

Psihijatar, psihijatrica, ljekar, ljekarka sa psihijatrijskom specijalizacijom. Kao stručnjaci oni mogu zatražiti dodatne medicinske preglede i propisati lijekove. Oni također vrše i psihoterapiju. Psihijatri/ psihijatrice mogu raditi u privatnoj ordinaciji, ali također i u ambulantnim psihijatrijskim službama ili psihijatrijskim klinikama.

Psihoterapeut/kinja rade u ordinacijama, ali također i u psihijatrijskim klinikama, ili u ambulantnim psihijatrijskim službama.

Psihoterapija: ovu terapiju obavljaju psihijatri/psihijatrice ili psiholozi/psihologkinje. Psihoterapija se može obavljati ili u privatnoj ordinaciji, ambulantno ili stacionarno.

Psihijatrijski SpiteX (kućna posjeta i pomoć): prije svega u većim gradovima postoje psihijatrijske SpiteX-organizacije. Psihijatrijske medicinske sestre posjećuju osobe oboljele od psihičkih bolesti kući i pomažu im u savladavanju svakodnevnice.

Psihijatrijske dnevne klinike: u njima se obavlja ambulantna terapija. To znači, da u toku dana pacijenti posjećuju razne terapijske programe u ovim klinikama. Nakon završetka dnevnog terapijskog programa, pacijenti odlaze kućama, gdje provode slobodno vrijeme i noć. U ovim klinikama su zaposleni stručnjaci iz raznih oblasti.

Psihijatrijske klinike: zadužene su za primanje i stacionarno liječenje pacijenata, prije svega onih koji se nalaze u akutnom stanju. Za obavljanje terapije u nekoj od psihijatrijskih klinika potrebna je najčešće ljekarska uputnica. I ovdje su također zaposleni stručnjaci raznih zanimanja.

Testirajte sami sebe

Samo «nisam raspoložen/a»? – ili se iza toga krije depresija?

Molimo da odgovorite na pitanja. Prekrižite sa «da», ukoliko neku od navedenih izjava, možete duže od dvije sedmice kod sebe prepoznati. Sva pitanja, koja su odgovorena sa «da» nose 1 bod, dok pitanje broj 14 (ukoliko ste odgovorili sa «da») nosi 5 bodova.

- | | Da | Ne |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1. <i>Da li ste često bez razloga tužni ili obeshrabljeni.</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. <i>Teško se možete koncentrisati i često ste, čak pri donošenju i malih odluka, preopterećeni.</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. <i>Nemate više nikakav podražaj, često ste umorni i/ili iznutra vrlo nemirni.</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. <i>Stvari, koje su Vam inače pričinjavale zadovoljstvo, Vas više ne zanimaju.</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. <i>Izgubili ste povjerenje u Vaše vlastite sposobnosti.</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. <i>Mučite sebe osjećajima krivice i pretjerano ste samokritični.</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. <i>Stalno «vrtite» misli o budućnosti, i sve vidite crno.</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. <i>Najgore je ujutro.</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. <i>Imate stalnu nesanicu.</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. <i>Izbjegavate kontakte i povlačite se u sebe.</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. <i>Imate bolove u tijelu, za koje nemate objašnjenje.</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. <i>Imate manju ili gotovo nikakvu potrebu za jelom.</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. <i>Nemate nikakvu želju za seksualnim odnosom.</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. <i>Očajni ste i ne želite više živjeti.</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Ukoliko ste osvojili 5 ili više bodova, mogao bi to biti znak da imate depresiju. Obratite se nekoj stručnoj osobi, npr. kućnom ljekaru/ki. Pomoć i podršku možete dobiti i u institucijama, koje su navedene u ovoj boršuri.

Ovdje ćete naći podršku

Gdje se mogu obratiti?

- > Ljekarki/ljekaru od povjerenja: to može biti i Vaš kućni ljekar/ka, ali također i specijalista psihijatrije i psihoterapije.
- > Socijalnoj službi: socijalni radnik/ca u Vašem mjestu stanovanja su dobra početna adresa za različite probleme s kojima se možete susresti.
- > Sveštenici i duhovni službenici religijskih zajednica (Seelsorgerinnen) su važni savjetnici u teškim životnim situacijama i vrlo dobri za prvi kontakt.
- > «Die Dargebotene Hand»: anonimna telefonska pomoć u kriznim situacijama. tel. 143, www.143.ch. «Die Dargebotene Hand» je u svako doba dana mjesto, gdje se možete obratiti, ukoliko Vam je pomoć potrebna, i to neovisno o kulturnoj ili religioznoj pripadnosti
- > Beratung 147: besplatna i anonimna telefonska pomoć i anonimno savjetovanje putem interneta za djecu i omladinu u kriznim situacijama i teškim životnim situacijama. tel. 147, www.147.ch. Ova telefonska linija je neprestano otvorena
- > Pro Mente Sana: anonimno savjetovanje putem telefona
Njemački: tel. 0848 800 858, pon., uto., čet. 9–12 h, čet., 14–17 h
Francuski: Pravna pitanja: tel. 0840 0000 61
Psihosocijalno savjetovanje: tel. 0840 0000 62
pon, uto., čet. 10h–13h
www.promentesana.ch

Ponude za migrante/migrantice

- > Savjetovanje za migrante, migrantice: u većim gradovima, kao što su Basel, Bern, Genf, Lausanne, Winterthur, Zürich postoje na psihijatrijskim klinikama tj. poliklinikama i drugim psihijatrijskim institucijama psihijatrijsko tj. psihološko savjetovanje samo za

migrante/migrantice. Ukoliko je potrebno u razgovor se uključuje i prevodilac, koji podliježe profesionalnoj obavezi čutnja.

- > Ambulatorij za žrtve rata i mučenja, Švicarski crveni križ (SRK) Werkstrasse 16, 3084 Wabern, Telefon 031 960 77 77, email: gi-ambulatorium@redcross.ch
- > Ambulatorij za žrtve rata i mučenja, Psihijatrijska poliklinika, Universitätsspital Zürich, Culmannstrasse 8, 8091 Zürich, Telefon 044 255 52 80, fax 044 255 44 08, www.psychiatrie.usz.ch
- > Ambulatorij za žrtve rata i mučenja Genf, Département de médecine communautaire, Rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14, Telefon 022 372 53 28, www.hcuge.ch
- > Ambulatorij za žrtve rata i mučenja Lausanne, Appartenances, Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne, Telefon 021 341 12 50, www.appartenances.ch
- > Lista psihoterapeuta/psihoterapeutkinja, koji terapiju nude i na nekom stranom jeziku (Verzeichnis fremdsprachiger Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten) Izdavač: Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten Verband, Telefon 043 268 93, 00, fax 043 268 93 76, www.psychotherapie.ch

U hitnom slučaju

- > Liječnička hitna služba: u slučaju da ne možete stupiti u kontakt s Vašim kućnim ljekarom/kom, obratite sa liječničkoj hitnoj službi.
- > U svakoj situaciji opasnoj po život, neovisno o tome da li je ona izazvana nesretnim slučajem ili bolešću, nazovite direktno broj hitne službe 144.
- > Ambulantna psihijatrijska služba: npr. eksterna psihijatrijska služba, krizni centar, psihijatrijska poliklinika su terapijske institucije pod liječničkim nadzorom. Postoje klinike za djecu i omladinu kao i za odrasle osobe.

Brošure se mogu kopirati sa interneta pod www.migesplus.ch

U pdf-formatu su dostupne brošure na sljedećim jezicima: njemački, francuski, italijanski, albanski, srpski/hrvatski/bosanski, portugalski, španski i turski. Ova brošura je nastala u okviru nacionalnog programa «Migracija i zdravlje 2008 – 2013», pod pokroviteljstvom Ministarstva zdravlja.