



Uzeti **život** ponovo  
u svoje ruke!

6001 596 11/2004



Lundbeck GmbH  
Karnapp 25 • 21079 Hamburg  
Telefon: 040/236 49-0  
Telefax: 040/236 49-255  
E-Mail: [info@lundbeck.de](mailto:info@lundbeck.de)  
[www.lundbeck.de](http://www.lundbeck.de)



Saveti za ljude sa depresijom  
i njihove bližnje

Depressionsbroschüre in  
serbo-kroatischer Sprache



## Predgovor 3

*Proživljavanje životnih padova čini čoveka.*

Traugott Buhre (\*1929), nemački glumac

## Kad se depresija prikrada 4

Tipični simptomi

Ovako je pričala jedna 53-godišnja pacijentkinja...

Možda Vam takav tok bolesti zvuči poznato...

## Kad nekog napusti snaga 10

Depresija i sklonost ka samoubistvu

## Uzrocima na tragu 11

Kako nastaje depresija

## Uzeti problem u svoje ruke 11

Terapija depresije

## Šta je u Vašoj moći 15

Pravila ponašanja za uspešan tok terapije

## Ekonomično raspolaganje energijom 17

Saveti za pravilan tok dan

## Kako da Vaši bližnji skupe snagu 18

## Dragi pacijenti,

Depresija spada u najčešća psihička oboljenja stanovništva. Pretpostavlja se da svaki peti čovek u toku svog života oboli od depresije koju treba lečiti.

Iako je vremenom došlo do sve boljih načina lečenja psihičkih oboljenja i psihijatrija se – za dobro pacijenata – razvila, predrasude prema psihički bolesnim ljudima se nažalost uglavnom nisu promenile.

Dotični pacijenti ne pate samo – u pravom smislu reči – od svog oboljenja, već i od predrasuda stanovništva.

Često mi moji pacijenti pričaju, da se jedina uteha sastojala u primedbi „glavu gore, biće dobro“.

Samo neko ko je sam već prepatio jednu depresivnu epizodu, može zaista da razume, šta znači biti tako ozbiljno bolestan, nailaziti na nerazumevanje i morati stalno da se pravda, zbog čega se „tako promenio“.

Ovi mali saveti ne treba da budu „kratak udžbenik“ na temu depresije, već su nastali uz saradnju mnogobrojnih mojih ambulantnih i stalnih pacijenata, da bi Vam približili predstavu o toj bolesti. Treba da Vas podrže u tome, da sprovedete adekvatnu terapiju, vezano za nadu da uskoro ozdravite.

Dr. Axel Cicha



# Kad se depresija prikrada

## Tipični simptomi

Izraz „depresija“ potiče od latinske reči „deprimere“. To otprilike znači pritiskati ili potiskivati.

U depresiju spadaju mnoge tegobe, koje mogu da se jave u toliko različitih oblika, da nije čudno, što još uvek 50 % oboljenja ne bivaju prepoznata i bivaju zbog toga neadekvatno lečena. To se dešava pre svega i zbog toga, što sam pacijent ne prepoznaje – često duže vremena –, da se iza mnogobrojnih simptoma u stvari krije depresija koju treba lečiti.

Depresija ne nastaje „preko noći“, već počinje prikradanjem, razvija se tokom sedmica i meseci i može se, ukoliko se ne leči, održati mnogo meseci ili godina.

Ono što je tipično za depresiju je to, što je često kombinovana sa telesnim tegobama, tako da i za pacijenta i za lekara koji ga leči na početku može da bude teško da prepozna depresiju kao takvu.



Sledeći primer treba da pokaže koliko je simptoma kod depresije moguće.

4

## Ovako je pričala jedna 53-godišnja pacijentkinja

*„Od pre nekoliko sedmica loše spavam, budim se u 3 sata, u 4 i u 5 sati, ne mogu više da zaspim, ležim budna i razmišljam. Stalno mi iste misli prolaze kroz glavu: ‚Ja sam loš čovek, ja ništa ne vredim, ja u stvari nemam više prava na život.‘ Kad ujutro moram da ustanem, osećam se tromo, slabo i iscrpljeno, u zadnje vreme moram sebe na sve da prisiljavam; posao mi više ne ide od ruke kao ranije, u domaćinstvu radim samo najosnovnije. Apetit mi je iz dana u dan sve gori, već sam izgubila na težini, jelo mi više nije ukusno, i tu moram sebe da prisiljavam; bezvoljno preturam po jelu.*



*Već neko vreme mi pada u oči da ne mogu ništa da zapamtim, moram sve da zapišem, kad se vratim iz kupovine, ipak sam polovinu zaboravila, pa mi onda bude neprijatno. Imam osećaj kao da su mi ruke i noge od olova, osećam pritisak u grudima, ponekad i u grlu.*

*U međuvremenu sam izgubila interes za svoje hobije, najradije se samo povučem, srećna sam samo kad ne moram nikoga da vidim ni da razgovaram ni sa kim, stidim se, jer više ne funkcionišem, a ranije sam bila aktivna i puna života, najdraže bi mi bilo da mogu da se skupim u ćošak i umrem od gladi.*

5



*Moj lekar me je već više puta detaljno pregledao, ali ne nalazi organski uzrok; ponekad imam osećaj da misli da sam simulant. Moj muž uporno pokušava da me uteši, stalno mi govori: 'Glavu gore, biće dobro.' Ali celo to stanje traje već tako dugo, da ne verujem da ću opet ozdraviti; ni moja porodica nema više razumevanja za mene, jer u domaćinstvu obavljam samo ono najnužnije, nemam volje da idem u bioskop, niti u pozorište, ne bavim se više sportom i postajem sve škrtija na rečima. U zadnje vreme mi muž sve češće govori kako treba da se priberem, kako ni njemu nije svaki dan 'raj na zemlji'. Kaže da ne razume šta se to odjednom sa mnom događa, jer u braku nema nikakvih problema, finansijski smo osigurani i imamo jako dobar krug prijatelja i poznanika.*

*Sve češće razmišljam o tome da nije možda bolje da oduzmem sebi život, jer sam svojoj okolini samo na teretu.*



6

*Moj lekar ne zna više šta da kaže; kad sam poslednji put bila kod njega, izrazio je sumnju da patim od 'depresija'; to ne mogu da prihvatim, na kraju krajeva, ja ne uobražavam svoje tegobe, i za jednog lekara bi trebalo da bude razumljivo da neko nema više u sebi životne radosti, kad ima toliko telesnih tegoba, a niko ne nalazi uzrok tome.*

*Možda moj lekar u stvari želi samo da mi prečuti pravu dijagnozu, jer sam u novinama čitala da Alchajmerova bolest počinje sa smetnjama pri koncentraciji, a iza mog masivnog gubljenja na težini može da se krije neka opaka bolest kao rak."*

## **Možda Vam takav tok bolesti zvuči poznato...**

...jer mnoge od navedenih tegoba i simptoma prepoznajete kod sebe. Oboljenje depresija se sastoji od mnogih fizičkih i psihičkih simptoma, često je teško postaviti dijagnozu, i pacijentu često nije lako da razume da se iza mnoštva fizičkih tegoba u stvari krije depresija.

Osim toga, pacijenti se svaki put bore sa predrasudama prema psihičkim bolestima. Ovako se bukvalno nedavno izrazila jedna moja pacijentkinja: „Kad nekom fizički čak i nešto najmanje fali, odmah skaču oko njega, a kad neko ima psihički problem, onda mu pokažu da 'nije baš sasvim čitav'."

7



Ovakav kompleksan izgled bolesti se naziva prikrivenom depresijom, ukoliko u izgledu bolesti preovlađuju pre svega sledeće tegobe:

*poremećeno spavanje ( poremećaji pri kontinualnom spavanju, poremećaji pri pokušaju da se zaspi, rano buđenje uz sklonost ka razmišljanju, povećana potreba za snom)*

*pritisak u grlu i grudima*

*smetnje u vezi apetita*

*gubitak na težini*

*zátvor*

*glavobolje*

*bolovi u predelu pršljenova vrata i krsta*

*nelagodnosti u želudcu i crevima*

*srčane smetnje*

Prvo će Vas pregledati Vaš kućni lekar, i ako se pronađe organski uzrok, onda ga naravno treba lečiti.



Međutim, Vi niste simulant, ako i pored detaljnih ispitivanja ne bude pronađeno organsko oboljenje, a Vi ipak patite od pomenutih tegoba.

Znam iz mnogih razgovora sa svojim pacijentima da im često teško pada da prihvate da je

uzrok svim tim fizičkim tegobama depresija, i da poveruju da pod uspešnom terapijom depresije sve te fizičke tegobe mogu opet da nestanu. Dakle, odlučujuće za uspeh je prihvatiti činjenicu, da iza svega toga može da stoji depresija.

Pored ovih telesnih tegoba, u toku oboljenja se razvijaju i psihički simptomi. Pacijent postaje sve više bezvoljan, razvija se osećaj beznađa, povećava se strah da se nikada više ne može ozdraviti. Nemoguće je radovati se bilo čemu, a ponekad neki pacijenti imaju osećaj da su iznutra mrtvi ili kao izumrli.

Jedna moja pacientkinja je pričala: „Doktore, nemojte molim Vas da me optužujete, ali iznutra sam toliko prazna, čak i kad bi moj omiljeni unuk poginuo u saobraćajnoj nesreći, ne bih mogla ni da plaćem zbog toga, nemam više osećanja, iznutra sam izumrla i hladna.“

Upravo gubitak radosti, interesa za hobije, nesposobnost da se odrađuje svakodnevni posao i istovremena patnja zbog svega toga, pojašnjava, koliko teško pada tim obolelim ljudima da preuzmu svoju staru ulogu u svakodnevnici. Oni se stide, zato što ne mogu da upravljaju normalno svojim životom kao do sada.

Strah da se pati od jednog teškog, možda neizlečivog oboljenja, dovodi do očajanja, neki pacijenti deluju zbog toga uznemireno i panično pokušavaju – često skupljanjem poslednje snage – da ispune ono što se od njih zahteva, drugi opet sede u sobi sa apatičnim izrazom na licu, povlače se i srećni su, kad im se niko ne obraća.



## Kad nekog napusti snaga

### Depresija i sklonost ka samoubistvu

Da se po izgledu bolesti depresije radi o jednom veoma ozbiljnom oboljenju vidi se po tome, što nažalost još uvek oko 15% obolelih oduzimaju sebi život, 20 do 40% pokušavaju samoubistvo, a do 80% pacijenata u okviru svoje bolesti razmišljaju o tome da oduzmu sebi život.



Ne morate da se stidite ako Vam se za vreme ove – za Vas tako neizdržive – bolesti razvijaju takve misli. Imajte hrabrosti da razgovarate otvoreno o tome sa svojim doktorom, ali isto tako i sa članovima svoje porodice. Ne zaboravite nikada, da uprkos ozbiljnosti Vaše bolesti depresija spada u oboljenja koja su izlečiva.

## Uzrocima na tragu

### Kako nastaje depresija

Uzrok depresiji ne postoji. Savremena medicina danas polazi od toga, da mnoštvo faktora može da dovede do nastanka depresije.

Zato za jednu egzaktnu dijagnozu postaje sve važnije da se dobije tačan opis simptoma.

Jasno je da i odlučujući životni događaji i lični faktori mogu da izazovu depresiju. Proučavanja dokazuju da takođe nasledni faktori mogu da igraju ulogu pri nastanku depresije. Osim toga, u međuvremenu se zna da određeni prenosiooci, takozvani neurotransmiteri, imaju veliki uticaj na nastanak depresije. Te prenosne materije se zovu serotonin, noradrenalin i dopamin.

Zatim depresiju mogu da izazovu određeni medikamenti i telesna oboljenja.

### Terapija depresije

Za uspešan tretman depresivnih oboljenja danas postoji mnoštvo oprobanih metoda tretmana, koji često bivaju primenjeni u kombinaciji:

#### a) Terapija medikamentima

Od 1957 stoje na raspolaganju medikamenti za tretman depresije, takozvani antidepresivi.

Ti antidepresivi utiču u mozgu između ostalog i na primanje i izbacivanje određenih prenosioaca i razvijaju na taj način svoje antidepresivno dejstvo. Ali nije svaki antidepresiv isti. U toj grupi postoje medikamenti, koji pored toga što poboljšavaju raspoloženje, deluju više smirujuće i oni drugi, koji deluju aktivirajuće.



## Uzeti problem u svoje ruke

Neki su opet neutralni. Zbog toga je od odlučujućeg značaja da i Vi, kao i lekar koji Vas leči, znate, koje tegobe imate, da bi specijalno za Vas mogao da se izabere pogodan antidepresiv.

Zbog toga je važno da svoje simptome što tačnije opišete. Možda se i Vama već desilo da u čekaonici od silnog uzbuđenja zaboravite na ono najvažnije.



Zato uvek oponjinjem moje pacijente, da uzmu kod kuće neku malu cedulju i zapišu najvažnije tegobe, isto kao i najvažnija pitanja, kako bi pri sledećem odlasku lekaru moglo sve da se prodiskutuje. U svakom slučaju ono što o antidepresivima treba da znate je to, da svi imaju pozitivno dejstvo na raspoloženje.

Od odlučujućeg značaja je da dejstvo ne usledi odmah, već tek posle jedne ili dve ili čak šest sedmica. Pacijentu je često teško da razume da danima treba da uzima jedan lek, a da ne oseti poboljšanje. Nemojte da postanete nestrpljivi i ne prekidajte ni u kom slučaju uzimanje prepisanog leka pre vremena i na svoju ruku.

Svaki čas mi dolaze pacijenti sa bezbrojno različitih antidepresiva, i tek pri tačnijem ispitivanju se ispostavi da su svaki lek uzimali suviše kratko vremena i zbog toga stavljali na kocku uspeh tretmana.

Trebalo bi da znate da antidepresivi ne čine ovisnim. Ipak ima čitav niz lekova, koji pri naglom prekidu uzimanja prouzrokuju takozvane fenomene prekida (unutrašnji nemir, mučnina, sklonost znojenju, glavobolje). Zbog toga uzimanje antidepresiva mora da se prekine postepeno (vrlo lagana redukcija doze sedmicama).

Doza, koja je dovela do povlačenja tegoba, treba da bude održana narednih 6 meseci, pre nego što sme da se započne sa redukcijom doze. Naime, mnogi pacijenti su mišljenja, često uz podršku prijatelja ili članova porodice, da mogu da prekinu sa uzimanjem svih lekova, čim je došlo do poboljšanja. To onda nažalost dovodi do ponovnog vraćanja bolesti, sa posledicom produžetka njenog trajanja.

Naravno da i antidepresivi imaju neželjenih efekata. Nažalost, ovi se pojavljuju uglavnom pri početku tretmana i zbog toga ne podržavaju spremnost pacijenta da uzima taj lek i dalje. Takozvani klasični, odnosno u stručnom žargonu triciklični antidepresivi, dovode često u toku tretmana do dobijanja na težini, do nervirajućeg, ali bezopasnog sušenja usta, imaju osim toga često i efekat da čine umornim, zbog čega bi uzimanje trebalo da usledi uveče.





# Šta je u Vašoj moći

Jedna tek u poslednjim godinama razvijena grupa antidepresiva, koji sprečavaju ponovno stvaranje serotonina (SSRI), ne čine umornim, zbog čega su posebno pogodni za pacijente, koji su upućeni na korišćenje kola ili koji imaju posao, moraju da rade za mašinama ili kompjuterima. Tipični neželjeni efekti su ovde mučnina koja nastaje pri početku tretmana, privremeni unutrašnji nemir i jako retko pojava glavobolje. Ipak ovi noviji antidepresivi ne dovode do dobijanja na težini i uglavnom ih pacijenti dobro podnose.

## b) Metod terapije bez medikamenata

Na početku tretmana je ovde na prvom mestu takozvana prateća psihoterapija, dakle dobronameran razgovor uz objašnjenja, podršku, kao i pokazivanje naklonosti i razumevanja.

Ako su poznati, ozbiljni životni događaji kao na primer odlazak u penziju, selidba, razvod ili gubitak neke drage osobe izazvali depresiju, onda su primenljivi sasvim određeni metodi psihoterapije – na primer kognitivna terapija ponašanja ili interpersonalna psihoterapija.



Kod kognitivne terapije ponašanja radi se pre svega o tome, da se pacijentu pokažu izlazi iz njegovog depresivnog načina razmišljanja, da se oprosti od nerealnih očekivanja i da stekne sposobnost da izađe na kraj sa životnim proble-

mima, koji mu za vreme bolesti izgledaju kao da ih je nemoguće prevazići.

Interpersonalna psihoterapija je razvijena u SAD i bazirana je na tome, da se analiziraju strukture odnosa pacijenta sa drugim osobama, kako bi mu se ukazalo na druge strategije ponašanja, koje smanjuju količinu stresa.

Kod takozvane sezonski zavisne depresije, „zimске depresije“, korišćenje takozvane terapije svetlošću obećava uspeh.



## Pravila ponašanja za uspešan tok terapije

### Depresija je izlečiva.

Oko 70% pacijenata pod tretmanom antidepresivima već prvi prepisani lek dobro podnose.

Lečenje zavisi pre svega od toga, do koje mere pacijent uspeva da se konsekventno pridržava uvedenih mera terapije. Nemojte nikada prekidati terapiju na svoju ruku i pre vremena, nemojte dopustiti da drugi negativno utiču na Vas, imajte uvek pred očima: „Dobro mi je, jer nastavljam terapiju.“

Upravo loše informisan pacijent je sklon tome, da pre vremena prekine sprovedenu terapiju, čim se oseća malo bolje. Nemojte nikada zaboraviti, da uspešan tretman iziskuje mnogo strpljenja i izdržljivosti.




# Ekonomično raspolaganje energijom


## Depresija je sklona tome, da se ponovo pojavi.


Dakle, nemojte mnogo oklevati ako Vam se ponovo pojave prvi znaci depresije. Što ranije nešto preduzmete, to će blaži biti tok i utoliko pre se uspešno može lečiti ponovna depresivna epizoda.

Ukoliko u Vašem slučaju dolazi do raznih faza u raspoloženju, u međuvremenu postoji mnoštvo lekova (litium, carbamazepin, valproinska kiselina), koji se nazivaju stabilizatorima raspoloženja. Ako se uzimaju redovno (tokom više godina), ovi medikamenti mogu da spreče ponovnu pojavu depresivnih epizoda sa prosečnom verovatnoćom od 70%.

## Depresija spada u najčešća psihička oboljenja.

 *S jedne strane je depresija u stvari jedno ozbiljno oboljenje, ali sa druge strane ipak ima veliku šansu da bude izlečena.*

 *Iako se na Vama „ne vidi bolest”, imate pravo da se osećate bolesnim; Vi niste “uobraženi bolesnik”, već ste sklopom okolnosti teško oboleli.*

 *Ko pati od nekog oboljenja, ne mora se zbog toga stideti.*

Uspešan tretman depresije iziskuje mnogo vremena i strpljenja. Pri tom nikada ne zaboravite da su lekovi (takozvani antidepresivi) ipak veoma jaki, ali im do početka delovanja treba jedna do tri sedmice i tek onda postepeno razvijaju svoje puno dejstvo.

Svi lekovi imaju neželjene efekte, pa tako i anti-depresivi. Prepisani lek morate da uzimate tokom više meseci redovno i u propisanom doziranju, i tek onda sledi postepeno ozdravljenje.

## Saveti za pravilan tok dana

Mnogi pacijenti pate zbog toga, što ne mogu više da ispune svakodnevna očekivanja. Često ujutro imaju psihički pad i onda ne mogu da se priberu. Uglavnom se taj pad raspoloženja popodne malo poboljša. Ako i Vi primetite, da se ujutro osećate mnogo loše, a popodne tegobe postanu izdržljivije, onda pokušajte da poslove koji ne mogu da čekaju (kupovina, odlazak u banku i.t.d.) pomerite na popodneve časove.

Dozvoljeno je da se osećate bolesno, zato što jeste bolesni. Nema svrhe “da obuzdavate sebe.”

Ako Vam to čini dobro, lezite, ne mora da Vas pri tom peče savest; Vi ste bolesni i imate pravo da se shodno tome povučete. Ne morate se stalno pravdati za svoje postupke, i nemojte da se prisiljavate da radite nešto, što Vam trenutno ne pričinjava zadovoljstvo.

Nemojte za vreme svoje bolesti donositi životno važne odluke, kao na primer razdvajanje od partnera, kupovina kuće ili promena radnog mesta. Vaša oluka je u tom momentu “obojena” depresijom.

Zbog skučenosti svojih misli Vi negativno utičete na svoju odluku, i često se zbog odluka donesenih u takvom stanju posle kajete.

Povećavajte aktivnosti u toku oporavka; ali pri tom ne zaboravljajte da nagradite sebe za uspeh, ukoliko na primer priuštite sebi malo zadovoljstvo, počev od buketa cveća, pa do odlaska u pozorište ili slično.



# Kako da Vaši bližnji skupe snagu

## Pokazati razumevanje

Iz mnogih razgovora sa svojim pacijentima znam da često ne pate samo zbog samog oboljenja, već i zbog nerazumevanja svojih najbližih. Svaki čas se izgovara rečenica:

„Da li biste to objasnili i mojoj porodici, oni pokazuju tako malo razumevanja za mene.“

Ljudi oboleli od depresije nisu odjednom „postali leniji“ ili mrzovoljni ili čak nezahvalni, već pate od ozbiljnog, ali izlečivog oboljenja, koje se spolja možda ne može videti. Koliko često slušam rečenicu: „Više bih voleo da slomijem nogu, nego da opet moram da prepatim takvu depresiju.“

Kad neko slomije nogu, onda ga žale, a kad ima depresiju, onda nailazi na nerazumevanje.

Prihvatite depresiju kao ozbiljno oboljenje, koje za neko određeno vreme dovodi do toga, da se Vaš životni partner, odnosno član Vaše porodice, privremeno menja u svom ponašanju, da ne može da obavi svoje zadatke na uobičajen način i da mu upravo sada treba jako puno utehe, topline i pažnje. Opominjajuće reči kao: „Glavu gore, biće dobro“ ili „Saberu se“ sigurno ne pomažu bolesniku.

Pacijenti ionako pate zbog toga, što se osećaju kao da su neka druga osoba. Zato olakšajte bolesniku, preuzmite privremeno zadatke na sebe, motivišite ga svaki čas da izdrži terapiju, jer uspeh veoma zavisi od toga.

Dopustite obolemom da se povuče, nemojte ga na početku prisiljavati na aktivnosti koje on ne želi. Dobronamerni predlozi, kao na primer odlazak na

odmor, ne mogu pomoći pacijentu u prvo vreme. Ne bi se osećao dobro, jer odmor znači opuštanje i aktivnost, a za njega bi to bilo previše. Time mu se još samo više daje do znanja, koliko se loše oseća. Odložite put, sve dok depresija ne prestane.

Svojim razumevanjem i svojom naklonošću možete u velikoj meri doprineti tome, da se depresija savlada, jer naklonost puna razumevanja rasterećuje pacijenta mnogo više od opominjajućih apela, koji dovode do toga da se bolesnik oseća stisnutim i bespomoćnim. Depresija je teško oboljenje, koje treba uzeti za ozbiljno i koje može da bude izlečeno zahvaljujući modernim načinima terapije. To je dovoljan razlog, da se uz strpljenje i poverenje pacijent podrži i na taj način garantuje optimalan tok lečenja.

