

Razumijevanje depresije i tjeskobe

Priručnik za edukatore



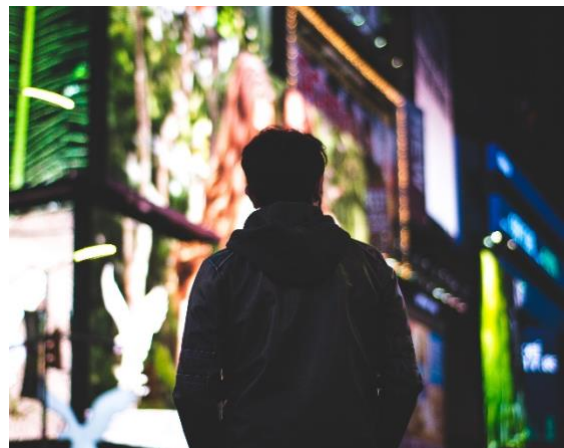
Što su depresija i tjeskoba i kako ih prevladati?

Dva lica istog novčića

Depresija i tjeskoba su dva vrlo česta mentalna stanja koja često dolaze u paru – biti depresivan čini nas zabrinutima i anksioznost nas čini depresivnim. Simptomi ove dvije poremećaja imaju mnogo preklapanja, zato je ponekad teško jasno navesti od kojeg patimo. Dok njih dva imaju puno toga zajedničkog, oni su u stvari odvojena stanja.

Općenito tjeskoba je opisana kao tendencija imanja zabrinutih misli o tome što bi se moglo dogoditi u budućnosti. Najčešće osoba koja pati od tjeskobe nije u mogućnosti reći razlog ili uzrok tih misli - oni samo pojaviti i ne otići. Anksioznost uzrokuje da stalno osjećate da nešto krivo će se dogoditi i niste u mogućnosti to spriječiti ili zaustaviti.

Depresija, s druge strane, je više osjećaj tuge o budućnosti. Ljudi koji pate od depresije često izgledaju kao da su prestali vjerovati da se pozitivne stvari mogu dogoditi u budućnosti, a oni se bore da vide razlog da čak i pokušati spriječiti prijetnje. Depresija je povezana sa značajnim smanjenjem raspoloženja i interesa koji dovodi do niske razine energije i nespremnosti da poduzmu bilo koji oblik aktivnosti – čak i kao jednostavan kao ustajanje iz kreveta i odijevanje u jutro.



Odakle dolaze depresija i tjeskoba?

Iako, znamo dosta o simptomima i strategijama za liječenje depresije i tjeskobe, uzroci tih poremećaja mentalnog zdravlja nisu uvijek jasni i laki za razumjeti.

Depresija i tjeskoba mogu se trigerirati **životnim iskustavom ili dugotrajnom izloženošću negativnim čimbenicima u okruženju kao što su nasilje, siromaštvo, zlostavljanje ili teško zapostavljanje.** Ali, zašto onda ne svatko tko se suočava s izazovima u životu ne pati od depresije ili tjeskobe u jednom trenutku? Ili zašto ljudi koji se nikada nisu suočili s bilo kojim od tih iskustava imaju problema sa svojim mentalnim zdravljem? Istina je, korijeni ovih stanja mnogo su dublji, jer oni mogu ovisiti o našoj osobnosti - dokazano je da **određene osobine karaktera kao što su pesimizam, nisko samopoštovanje, loše donošenje odluka, loše vještine rješavanja problema ili snažna**

samokritika čine veću vjerojatnost da ćete patiti od depresije ili tjeskobe. Ti poremećaji također mogu ovisiti o **biokemijskoj ravnoteži ili genima**. Doživljavati uspone i padove je prirodni dio života. Ali ako negativni simptomi utječu na vas duže od dva tjedna vrijeme je da vaš znak upozorenja zasvijetli crveno!



Mnoge nijanse depresije i tjeskobe

Depresija i tjeskoba mogu preuzeti mnogo različitih oblika i veličina. Naravno, oni mogu utjecati na svakoga i u bilo kojoj dobi. Ali utvrđeno je da je vjerojatnost da patite od bilo kojeg od tih poremećaja ovisi o vašem spolu i dobi. Dokazano je da **žene imaju veću vjerojatnost da će patiti od depresije i/ili tjeskobe od muškaraca, a mladi ljudi u svojim tinejdžerskim i srednjim dvadesetima su najugroženija skupina.**

Štoviše, simptomi za mlade i starije osobe, kao i za žene i muškarce mogu se razlikovati. Ovi mentalni poremećaji često se manifestiraju kod muškaraca kao umor, ljutnja, razdražljivost, iznenadna

zloupotreba droga ili alkohola i nesmotreno ponašanje. S druge strane, depresivne ili tjeskobne žene češće pokazuju tugu, osjećaj bezvrijednosti ili krivnju. Tinejdžeri i mladi ljudi mogu patiti od tjeskobe ili napada panike dok su odvojeni od roditelja ili prilikom ulaska u novo okruženje. Oni imaju tendenciju da lako postanu razdražljivi, mrzovoljni i odbijaju svoje odgovornosti kao što su škola ili poslovi. Stariji ljudi imaju tendenciju niskog raspoloženja i stav predavanja.

Strategije za rješavanje depresije i tjeskobe

Iako su depresija i anksioznost ozbiljne mentalne bolesti koje mogu snažno utjecati na vaše zdravlje, dobra vijest je da su obje u potpunosti izlječive. **Rečeno je, da više od 90% bolesnika na kraju pozitivno reagira na terapiju i dobije barem djelomično olakšanje od simptoma.**

Prvi korak u rješavanju ovih stanja trebalo bi biti traženje pomoći stručnjaka jer su dijagnostička procjena, intervju i pregled ključni za utvrđivanje mogućih uzroka bolesti i planiranje tijeka djelovanja. Medicinske strategije za rješavanje depresije i tjeskobe uključuju liječenje lijekovima i raspon bihevioralne i psihoterapijske podrške. Medicinski pristup depresiji i tjeskobi samo je jedna

od mogućih strategija i to najbolje funkcionira kada je podržana samobrigom. Jedna od najvažnijih stvari koje možete učiniti dok se bavite depresijom i tjeskobom je da **redovito prakticirate fizičku aktivnost** - dokazano je da će redovite vježbe potaknuti vaše raspoloženje, poboljšati samopouzdanje i vjeru u sebe. Ako se borite s nedostatkom motivacije, vrijedi se pridružiti grupi ili pozvati prijatelje da vam se pridruže. Još jedna važna strategija samobriga je **održavanje pozitivnih prehrambenih navika**. Pridržavanje redovitog prasporeda prehrane, smanjenje šećera i nezdrave masti i zamjenjujući ih s više povrća i voća dokazano je da koristi vašoj energiji, raspoloženju i suočavanju sa stresnim mehanizmom. Osim toga **reguliranje vaših navika spavanja** može vam pomoći da postignete još bolji ishod. Još jedna učinkovita strategija je **praksa meditacije i druge tehnike opuštanja ili disanja kao poboljšanje kontrole stresa što može dati velike rezultate**. Čak i nekoliko minuta redovitih vježbi disanja svaki dan može olakšati anksioznost i pomoći smanjiti stres. Također može biti korisno **razmišljati o aspektu vašeg ponašanja koji smanjuje vašu aktivnost i pokušati ih poboljšati**.

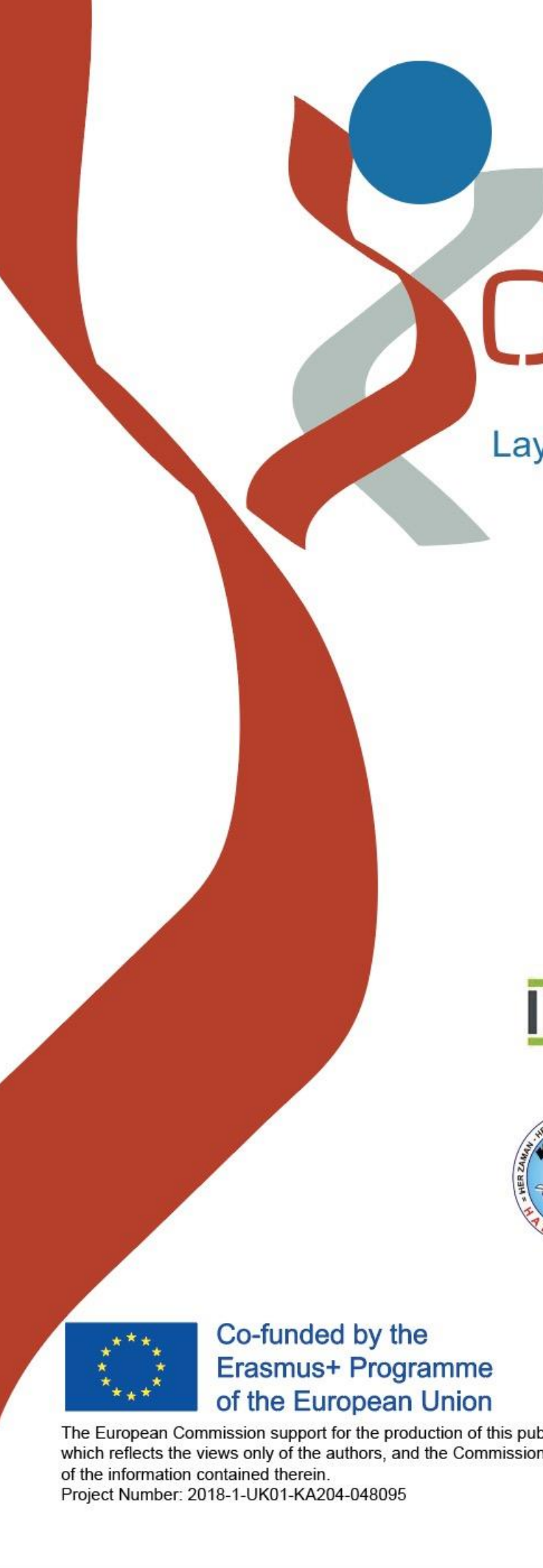
Kako koristiti ovaj resurs u svom radu s lokalnom grupom?

Koristite informacije prikazane u ovom priručniku i prezentaciju o *razumijevanju depresije i tjeskobe* kako bi:

- Objasnili članovima vaše lokalne radne skupine što je depresija i tjeskoba i koji su njihovi simptomi.
- Objasnili da su depresija i tjeskoba zasebna stanja i mogu zahtijevati različit tretman.
- Predstavite faktore rizika depresije i tjeskobe i dajte članovima vaše lokalne grupe savjete o tome što oni mogu učiniti kako bi se prevladala depresija i anksioznost ili podrška nekome tko pati od tih poremećaja.

Aktivnost grupe

Nakon što s članovima lokalne radne skupine podijelite videozapis i prezentaciju *Razumijevanje depresije i tjeskobe*, potaknite ih da riješe kratak test *Test razine depresije i anksioznosti* koji će im pomoći da ocijene svoju trenutnu razinu psihološkog stresa i mogućnost depresije ili tjeskobe. Ovaj test nije medicinski alat i ne smije se koristiti za dijagnosticiranje bilo mentalnog poremećaja, ali može poslužiti kao koristan alat za označavanje da li vaše mentalno zdravlje može biti u opasnosti od depresije ili tjeskobe.



ON CALL

Lay Community Health Advisors



USTANOVA ZA
OSRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095