**ŠTA JE DEPRESIJA?**



Svi se ponekad osjećamo tužno, razočarano ili obeshrabreno. Možeš se osjećati tužno zbog svađe s prijateljima, prekida veze ili zbog toga što se neko od tvojih prijatelja preselio u drugi grad. Ili, možeš se osjećati razočarano zbog loše ocjene iz kontrolnog. To je skroz u redu. Neko vrijeme ćeš se osjećati tužno, ali onda ćeš se vratiti svojim svakodnevnim obavezama. Ali, ukoliko se to ne desi i ako tuga ne prestane ili se stalno vraća, te ako se zbog toga ničemu ne raduješ tada se može raditi o depresiji.

Depresija je mnogo više od prolaznog osjećaja tuge ili lošeg raspoloženja. Ona utiče na tvoj cjelokupni život, na tvoje misli, emocije, ponašanja, čak i na to kako posmatraš svijet oko sebe. Depresija može uticati na to da se osjećaš potišteno, bespomoćno, prazno, bezvrijedno, zabrinuto, da nemaš motivaciju da radiš stvari koje voliš. Ovakvo raspoloženje može trajati nekoliko sedmica, mjeseci ili čak i duže.

**KAKO DA PREPOZNAM DEPRESIJU?**

**Negativno razmišljanje.** Kada se osjećaš depresivno, mogu ti se javiti misli kao što su „Mene niko ne voli“, "Glup sam"“, "Ništa ne mogu uraditi kako treba", "Stvari nikada neće biti bolje". Ovakvo razmišljanje može uticati na to da stvari izgledaju lošije nego što zapravo jesu, da razmišljaš samo o problemima i greškama, ali ne i dobrim stvarima koje uradiš. Negativno razmišljanje može blokirati tvoju sposobnost da vidiš rješenja ili shvatiš da je problem zapravo privremen. Usljed toga mogu se pojaviti misli o smrti ili samoubistvu koje se vraćaju, pa i pokušaji samoubistva ili samoubistva.

**Niska energija i motivacija.** Možeš se osjećati umorno ili iscrpljeno, pa ti treba više vremena nego inače da uradiš neke stvari. Možeš se osjećati kao da sve zahtjeva puno više napora.

**Loša koncentracija.** Može ti biti teško da radiš školske zadatke ili da obraćaš pažnju na ono što radite na času. Takođe, možeš imati poteškoća s pamćenjem ili fokusiranjem na ono što drugi govore.

**Fizički problemi.** Kada se osjećaš depresivno, mogu ti se javiti problemi sa spavanjem, možeš izgubiti ili dobiti na težini, imati česte glavobolje ili bolove u stomaku koji nemaju tjelesni uzrok.

**Povlačenje od prijatelja.** Možeš prestati da se družiš sa prijateljima ili porodicom ili izgubiti interesovanje za aktivnosti u kojima inače uživaš.

**Razdražljivost ili ljutito raspoloženje.** Depresivni mladi mogu biti mrzovoljni i neprijateljski raspoloženi, lako se naljute, imaju česte izlive bijesa.

**Pojačana osjetljivost na kritiku**. Depresivni mladi su preplavljeni osjećajima vlastite bezvrijednosti zbog čega su naročito osjetljivi na kritiku, odbacivanje ili neuspjeh (ovo je naročito naglašeno kod vrlo ambicioznih mladih s perfekcionističkim tendencijama).

**ŠTA SU UZROCI DEPRESIJE?**

Simptomi depresivnosti se javljaju kao reakcija na stresne događaje, ali se mogu javljati i bez nekog vanjskog povoda. Brojni mehanizmi smatraju se odgovornim u nastanku depresije:

* genetsko nasljeđe
* biološke promjene u mozgu
* uticaj hormona (kortizol i pubertetski polni hormoni)
* preopterećenost ili stres
* loši odnos dijete-roditelj, bračni problemi roditelja ili izloženost nasilju u porodici
* razdvajanje ili gubitak važne ili bliske osobe
* vršnjačko zlostavljanje
* izostanak podrške socijalne okoline (vršnjaci, škola, šira zajednica)
* narušeno fizičko zdravlje

**[ŠTA MI MOŽE POMOĆI DA SE OSJEĆAM BOLJE?](https://plavitelefon.ba/depresija.php" \l "collapse2)**

Važno je da znaš da depresija neće proći sama od sebe i da je u redu potražiti pomoć.

1. **Razgovaraj sa osobom u koju imaš povjerenja** i reci joj kako se osjećaš. Podrška i pomoć bliskih osoba nam mogu pomoći da se lakše nosimo sa problemom koji imamo.Zajedno se možete **obratiti stručnoj osobi** (psiholog, psihijatar ili psihoterapeut) koja ti može pomoći da se osjećaš bolje. Kada dobiješ pomoć koja ti je potrebna, osjećaćeš se srećnije i vedrije, imaćeš više motivacije i energije i počećeš uživati u aktivnostima koje su ti se ranije sviđale.

2. **Bavi se fizičkom aktivnošću.** Izdvoji barem 15-20 minuta u toku dana i idi u šetnju, trči, pleši, vozi bicikl. Možda će ti u početku biti teško ili nećeš imati motivacije, ali nemoj odustajati. Zamoli nekog od prijatelja da ide s tobom. Vremenom ćeš steći naviku i biće ti puno lakše, a osjećaćeš se bolje.

3. Depresija utiče na to da većina stvari izgleda negativno. **Kada ti se jave negativne misli, ispitaj sebe koliko su one realne i tačne.** Na primjer, ukoliko pomisliš da nikada nećeš imati prijatelja, razmisli o primjerima koji pokazuju da je ova misao pogrešna. Sjeti se prijatelja koje si imao/la u prošlosti.

4. Važno je da znaš da **postoje ljudi koji su bili depresivni u prošlosti i koji se sada osjećaju puno bolje.** I tebi može biti bolje uz adekvatnu pomoć i podršku. Sjeti se da nisi sam/a i da postoje ljudi kojima je stalno do tebe i koji će ti rado pomoći.

PRIPREMILA:

mr Neda Milinkovic, psiholog