

Depresija

Topic No 6: Depression - Croatian

U čemu je problem?

Za depresiju se predviđa da će biti jedan od vodećih zdravstvenih problema 21. stoljeća. Veći broj mladih i djece pate od depresije. Poznato je da to vodi povećanom riziku drugih duševnih zdravstvenih problema kao što su zlouporaba alkohola i drugih droga kao i povećan rizik od samoubojstava.

I dok nije neobično da se djeca i mladi ljudi osjećaju potišteno ili tužno s vremena na vrijeme, ako se takvi osjećaji nastave za više od nekoliko tjedana, tada je potrebno zatražiti dodatnu pomoć. Depresija je ozbiljan problem i ako je se ne liječi može predstavljati i životnu opasnost.

Kada raspoloženja mladih ljudi naruše njihovu sposobnost obavljanja uobičajenih aktivnosti, tada to može ukazivati na ozbiljan problem duševnog zdravlja. Može biti teško spoznati kada su djeca ili mladi ljudi deprimirani, budući da odrasli mogu očekivati da će njihova djeca biti čudljiva i zlovoljna. Mladi ljudi uvijek ne razumiju ili ne izražavaju svoje osjećaje vrlo uspješno. Ako ih se zapita, oni mogu zaniijekati da bilo što nije u redu. Oni mogu također izražavati svoje osjećaje kroz agresiju, čineći neprijateljske i riskantne stvari. Takvo ponašanje samo vodi daljnjim problemima i mogućem pogoršanju osjećaja depresije.

Koji su neki od uobičajenijih načina liječenja depresije?

Najuobičajeniji načini liječenja za mlade ljude su:

- Savjetovanje, terapije (kao što je kognitivna terapija ponašanja) i društvena intervencija. Savjetovanje i terapija uključuju razgovor o onome što ih zabrinjava i o tehnici rješavanja problema, kao i o tome kako savladati stres u buduću. To može uključivati individualnu i obiteljsku terapiju kao i rad u grupi.
- Lijekovi se koriste rjeđe u liječenju depresije mladih ljudi, ali su ponekad potrebni za slučajeve duboke depresije.

Ponekad se mladi ljudi osjećaju tako potišteni da mogu pomisliti i na samoubojstvo. Osjećaji ljutnje, silnog negodovanja, grijeha ili bezvrijednosti mogu voditi impulzivnim samounistavajućim radnjama. Malo će djece ili mladih ljudi sami zatražiti pomoć. Njima je potreban poticaj sa strane prijatelja, obitelji i zabrinutih odraslih osoba.

Koji su znakovi depresije?

Većina oblika depresije uključuje i fizičke i psihološke simptome. Sljedeći znakovi mogu naslutiti depresiju, osobito ako traju više od nekoliko tjedana:

- Ožalošćenost ili razdražljivost
- Teškoća pri koncentraciji, narušen uspjeh u školskom radu
- Pomanjkanje energije, želje ili motivacije, osjećaj usporenosti.
- Nespokojnost ili uznemirenost
- Promjene u navikama jedenja i spavanja.
- Povlačenje od prijatelja, obitelji i od do tada omiljenih aktivnosti.
- Samoubilačke misli ili radnje.
- Neki ljudi doživljavaju periode naizmjeničnog uzbuđenja i pretjerane aktivnosti kao i osjećanje potištenosti. To je bipolarni poremećaj (ponekad nazivan manična depresija).

Što mogu učiniti obitelji da pomognu mladim ljudima s depresijom?

Kada se mladi ljudi osjećaju potišteno postoji niz stvari koje obitelji mogu učiniti kako bi im pomogle. Ponudite pomoć i slušajte. Ohrabrite ih da govore o svojim osjećajima. Osjećaji prihvaćanja i pripadnosti vrlo su važni za mlade pa je stoga važno da potaknete vašeg sina ili kćer da:

- Razgovaraju s nekim u koga imaju povjerenje.
- Zatraže pomoć kada im je potrebna.
- Neke druge stvari koje mogu pomoći uključuju poticanje vašeg sina ili kćerke da:
- Provode vrijeme sa prijateljima.
- Sudjeluju u sportu, školskim aktivnostima ili hobbijima sa naglaskom na pozitivne aktivnosti i postignuća.
- Uključe se u organizacije koje daju podršku mladim ljudima i pomažu im da razviju dodatne interese.

Gdje se može dobiti pomoć?

U hitnim situacijama kontaktirajte:

- Vašeg liječnika opće prakse ili
- Odjel za hitnu pomoć mjesne bolnice.

Za ostalu pomoć prvi kontakt može biti:

- Vaša mjesna zdravstvena služba (u radno vrijeme), uključujući zdravstvene centre zajednica ili specijalizirane usluge za duševno zdravlje djece i adolescenata. (Za pomoć se obratite na listu telefonskih kontakata navedenih niže ili na poleđini ove brošure.)
- Ostali specijalisti koji rade sa djecom, i mladima kao što su dječji liječnici ili dječji psiholozi /psihijatri.
- Možete također nazvati Transcultural Mental Health Centre (TMHC) na 9840 3899.

Zapamtite, ako situacija izgleda ozbiljna potražite hitno pomoć. Ponekad to može značiti kršenje povjerenja ali možda je neophodno da se spasi život mlade osobe.

Ako ne govorite dobro engleski tada možete nazvati telefonsku službu prevoditelja (TIS) na broj 131 450 (besplatna usluga) i zamoliti njih da u vaše ime nazovu TMHC (u radno vrijeme) na broj 02 9840 3899. Osobe koje žive u seoskim i udaljenim krajevima NSW-a mogu nazvati TMHC na besplatni broj 1 800 648911.