

# Депресија.

Topic No 6, Depression - Serbian

## О чему се овде говори?

За депресију се предсказује да ће бити један од највећих здравствених проблема 21-ог века. Све већи број омладине и младих људи пада у депресију. Сматра се да она повећава ризик за добијање других менталних проблема, као што су алкохолизам, узимање дрога или ризик за самоубиство.

И поред тога што није чудно за децу и младе да се понекад осећају безвољни или залосни, али ако ова осећања трају више недеља потребно је да се затражи помоћ.

Депресија је озбиљна ствар и ако се не лечи може да буде опасна по живот.

Када расположење младих људи ремети њихову способност да обављају дневне активности, можда указује на озбиљан ментално здравствени проблем. Тешко је да се зна да ли су деца и млади депримиран и одрасли очекују од њих да су понекад нерасположени. Омладина и млади људи не разумеју своја осећања и нису у стању да их увек правилно изразе. Упитани они негирају да нешто није у реду. Они могу да изразе своја осећања кроз агресивност, непријатељство или чињењем опасних ствари. Њихово понашање ствара све више проблема и вероватно погоршава осећај депресије.

## Које су неке од познатих форми лечења депресије?

Уобичајене форме лечења депресије код младих су:

- Саветовање, затим терапије ( као терапија за спознају понашања) и социјална интервенција. Саветовање и терапија се састоји од разговора о вашој забринутости и техници за решавање проблема, и санирање стреса за сада и у будућности. Оно може да се састоји од индивидуалне и породичне терапије и групни рад.
- Овде се лекови мање користе за лечење депресије младих људи, али су понекад потребни код тешких депресија.

Понекад омладина и млади људи могу да буду толико депримиран да чак размишљају о самоубиству. Осећај љутње, одбијања, кривице или личног ниподништавања могу да доведу до импулсивних само-уништавајућих радњи. Мали број деце или младих сами траже помоћ. Њима је потребно охрабрење од пријатеља, породице и старијих особа које брину о њима.

## Који су знаци депресије?

Већина депресивних форми показују и физичке и психолошке симптоме. Доле наведени знаци могу да указују на депресију, специјално ако трају више недеља:

- Туга или нервоза .
- Проблеми концентрације и ослабљен успех у школи.
- Недостатак енергије, ентузијазма или мотивације, осећај успорености.
- Промене у рутини исхране и спавања.
- Осећај кривице и ништавности.
- Повлачење из друштва, од пријатеља, породице и ранијих активности.
- Размишљање или покушај самоубиства.

Нека лица доживљавају периоде радости и хиперактивности али и потиштеност. То је двоструки поремећај (понекад назван манична депресија).

## Шта овде породица може да уради да помогне младом лицу са депресијом?

Када омладина и млади људи имају осећај потиштености, постоји више ствари које породица може да уради да би им помогла. Понуди помоћ и саслуша их. Подстрекава их да говоре о својим осећањима. Прихватање и припадање су врло важни за омладину, према томе врло је важно да охрабрујете свога сина или ћерку да:

- Говори са неким коме верује.
- Траже помоћ кад им је потребна.

И друге ствари које могу да буду од помоћи укључује и храбрење деце да:

- проведу време са пријатељима
- Баве се спортом, учествују у школским активностима и хобију који има позитивне стране и достигнућа.
- Да се укључе у организације које дају подршке младим људима и помажу им да развију додатна интересовања.

## Где затражити помоћ?

- Код вашег лекара опште праксе или
- Код одељења за хитну помоћ у локалној болници

## **За друге врсте помоћи ваш први контакт може да буде:**

- Ваша локална здравствена служба (током радног времена) укључујући комуналне здравствене центре или специјалисте за дечију и омладинску здравствено менталну службу. (Молимо вас да се за помоћ обратите на доњи телефон, или на телефон на полеђини ове књижице).
- Другим специјалистима који раде са децом и омладином као што су педијатри и дечији психолози/психијатри.
- Ви такође можете да се обратите Транскултурном ментално здравственом центру (ТМНС) на 9840 3899.

И не заборавите, ако ситуација изгледа озбиљна хитно затражите помоћ. Понекад то може да повреди поверење али можда је потребно да би спасио живот младе особе. Ако не говорите добро енглески позовите телефонску службу тумача (TIS) на 131 450 (ово је бесплатна служба) и затражите да вам позову ТМНС (током радног времена) на 02 9840 3899. Лица која живе у унутрашњости или удаљеним деловима Новог Јужног Велса, могу да бесплатно позову ТМНС и затраже помоћ на 1800 648911.