

# Depresija

Informacije za osobe u stambenom smještaju, njihove obitelji i njegovatelje



Depresija je puno više od lošeg raspoloženja. To je česta i ozbiljna bolest.

Osobe koje su depresivne se često osjećaju izrazito žalosne. Depresija može otežati provođenje svakodnevnih radnji.

Depresija nije normalan dio starenja i može se liječiti.

## Znakovi koji ukazuju da možda imate depresiju

### Više od dva tjedna:

Pretežno se osjećate tužni, neraspoloženi ili nesretni **ili** niste ni za što zainteresirani i

Imate neke od sljedećih simptoma:

- Ne uživete ni u čemu.
- Stalno se osjećate umorni i ujutro se ne možete pokrenuti.
- Ne možete spavati, ili spavate više nego obično.
- Nemate apetit.
- Neraspoloženi ste.
- Teško vam je obavljati normalne, svakodnevne aktivnosti.
- Niste zainteresirani za svoj izgled.
- Ne želite se viđati sa obitelji i prijateljima.
- Pamćenje vam je lošije nego obično.
- Razmišljate o samoubistvu.

## Depresiju mogu prouzročiti

- Trajni zdravstveni problemi
- Trajni bolovi
- Gubitak neovisnosti i pokretnosti
- Gubitak obitelji i prijatelja
- Promjena mjesta stanovanja (poput preseljenja u dom za starije osobe)
- Obljetnice i značajni datumi
- Stres
- Nuspojave uzimanja određenih lijekova

- Ako ste ranije patili od depresije, pod većim ste rizikom od njene ponovne pojave. Recite osoblju što vam je u prošlosti pomoglo da je prevladate.
- Demencija – depresija se povremeno zamjenjuje s depresijom budući da su im simptomi vrlo slični. Osobe koje imaju demenciju mogu biti dijagnosticirane i liječene protiv depresije.

## Načini na koje je moguće kontrolirati depresiju

Obavijestite osoblje ili svoju obitelj ako osjetite iznenadnu neobjašnjivu tugu ili depresiju.

Vaš liječnik će sa vama porazgovarati kako bi procijenio ako vam je potrebno liječenje. Liječnik ili ljekarnik će provjeriti vaše lijekove i procijeniti doprinose li oni vašoj depresiji.

Postoji nekoliko dostupnih oblika tretmana:

- Vježbe (za osobe koje su ih sposobne provoditi) mogu pomoći kod blažeg oblika depresije.
- Psihološko liječenje (koje se također naziva i terapija kroz razgovor) se često provodi i djelotvorno je.
- Vaš liječnik vam može prepisati lijekove protiv depresije ako imate srednji ili teži oblik depresije.

### Zajednički rad

Vi i vaša obitelj važni ste članovi tima za njegu. Vi najbolje znate što je normalno za vas.

Obavijestite osoblje ako ste stalno tužni ili ste primijetili druge znakove depresije. Nemojte čekati da se situacija poboljša – najbolje je pomoć potražiti na vrijeme.

Suradnja sa osobljem će vam pomoći u održavanju zdravlja. Razgovarajte sa osobljem i pitajte ih sve što vas zanima. Njima je potrebna vaša pomoć kako bi vam mogli pružiti najbolju moguću njegu.

### Pitanja koja možete postaviti osoblju

- Postoji li mogućnost da je u mom slučaju osjećaj tuge i neraspoloženja prouzročen depresijom?
- Doprinosu li možda lijekovi koje uzimam mojoj depresiji?



**Napomena: ove zdravstvene informacije sastavljene su isključivo u opće svrhe. Molimo vas, porazgovarajte s vašim liječnikom ili drugim zdravstvenim stručnjakom kako biste potvrdili da li su one prikladne i za vas.**

Ako želite primiti ovu publikaciju u pristupačnom formatu, pošaljite email na: [acqiu@dhhs.vic.gov.au](mailto:acqiu@dhhs.vic.gov.au)

Odobrila i izdala Vlada Viktorije - Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.  
 Država Viktorija, Department of Health and Human Services, veljača 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5  
 Dostupno na: <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>