



# program i strategija

Program Zagrebačke strategije za izjednačavanje mogućnosti za osobe s invaliditetom 2007.-2010. između ostalog posebno naglašava potrebu za istraživanjem i praćenjem kretanja socijalnog i zdravstvenog statusa osoba s invaliditetom. Tragom toga provedeno je istraživanje čiji rezultati potvrđuju pretpostavke u učestalosti depresivnih teškoća kod osoba s invaliditetom.

Provedena istraživanja govore da 20 do 30% osoba s invaliditetom boluje od depresije. Kombinacija intenzivnog stresa uslijed nastupa invalidnosti, prekid radnog angažmana uz prisutnu veću ili manju socijalnu isključenost najčešći su razlozi su zašto je ova populacija sklonija depresiji u odnosu na ostale.



Ako postoji pakao na zemlji,  
naći ćete ga u srcu melankoličnog čovjeka!  
Robert Burton, Anatomy of Melancholy, 1621.



Zagreb, Bijenička cesta 97  
MB: 2202166, Žiro račun PBZ: 2340009-1110267941

<http://www.drustvo-podrška.hr>

[podrška@drustvo-podrška.hr](mailto:podrška@drustvo-podrška.hr)

Psiho-socijalna potpora osobama s invaliditetom  
i članovima obitelji osoba oboljelih od depresije

Letak pripremili:

Domagoj Vidović, dr. psihijatar  
Jasna Lesički, dipl. soc. radnik  
Katarina Radat, dipl. soc. radnik  
Ilustracije: Marina Antić



Projekt su financijski potpomogli:  
Grad Zagreb – Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom  
Vijeće gradske četvrti Maksimir

# Društvo za socijalnu podršku



# depresija

Prema procjenama Svjetske zdravstvene organizacije depresija će do 2020. godine postati drugi svjetski zdravstveni problem, a gledajući samo žensku populaciju zdravstveni problem broj jedan



# depresija **JE**

Depresija je promjena raspoloženja trajnijeg karaktera, a od obične tuge razlikuje se po jačini, duljini trajanja i nemogućnosti kontrole takvog raspoloženja.

## Ako ste

- stalno neraspoređeni
- ako ste stalno tjeskobni
- ako vas progona osjećaj krivnje i beznada
- ako ste neprestano bezvoljni i umorni
- ako vas ništa više ne može razveseliti
- ako nemate apetita ili pak pretjerujete
- ako vam nedostaje koncentracije
- ako patite od nesanice
- ako ste pretjerano i stalno razdražljivi
- ako gubite interes za kontakte s ljudima
- i ako sve te simptome imate duže od dva tjedna u kontinuitetu – POTRAŽITE POMOĆ

## Zablude o depresiji

- Depresija će brzo proći sama od sebe, pa liječenje i nije potrebno
- Depresija je nešto što napada samo slabe i bespomoćne
- Depresija se događa nekom drugom
- Promjenom okoline, proći će i depresija

## Ne zaboravite:

Depresija je više od obične tuge. Najčešće se javlja bez vidljiva razloga ili nije srazmjerna razlogu nastanka.



# depresija **NIJE**

**Depresija nije znak slabosti, depresija je izlječiva bolest.**

**DEPRESIJA NIJE** znak moralne slabosti; depresija je posljedica narušene ravnoteže kemijskih tvari u mozgu, pri čemu važnu ulogu igraju nasljeđe, stres, stil i način života.

Velika je razlika između običnog neraspoređanja i patnje uzrokovane depresijom. Kada smo razočarani životom, kada ostanemo bez prijatelja ili izgubimo voljenu osobu, prirodno je da smo tužni i zabrinuti. Takvi događaji gase nam radost življenja, no ubrzo se većina ljudi vraća u svoje uobičajeno stanje.



Epidemiološka istraživanja govore da 3 do 4% populacije boluje od težih, dok 1,5 do 2% od blažih oblika depresije. Žene dvostruko češće obolijevaju od muškaraca.



# biopsihosocijalni pristup

**Biopsihosocijalni pristup liječenju uključuje:**

- terapiju lijekovima
- psihoterapiju
- psihoedukaciju
- metode samopomoći

## Kako pomoći depresivnoj osobi?

- javite se svom liječniku i iskreno navedite svoje tegobe
- podijelite svoj problem s bliskom osobom, zamolite prijatelja ili člana obitelji za pomoć
- u trenucima ozbiljne krize nazovite telefon za psihološku potporu
- javite se u Savjetovalište udruge, telefonom ili mailom

Najbolja strategija u borbi protiv depresije je biti sposoban suočiti se s tom bolešću i razgovarati o tom problemu

**15%** DEPRESIVNIH BOLESNIKA POČINI SUICID