

## **ИНФОРМАЦИЈА О ПОТИШТЕНОСТИ (ДЕПРЕСИЈИ)**

Потиштеност је такво стање, гдје особа има дуготрајне потешкоће, стање тјескобе и живот изгледа туробан, мраћан. Кад човјек је потиштен, он не може да осјећа задовољство ни у чему. Човјек који је потиштен тешко започиње било какав рад и брзо се умара. Доношенје одлука је често тешко, такође скоцентрисати се као на на примјер : учење или читање.

Особе које пате од потиштености често имају проблема са спавањем. Буђење у току ноћи је уобичајно. Уствари особе које пате од потиштености тешко им је заспати или сан може доћи само површински и у прекидима. Понекад опет у потиштеност спада и прекомјерно спавање. Губљење апетита и губљење тежине често спада у потиштеност, понекад код потиштеног човјека дође и до прекомјерног уношења хране у организам.

Потиштен човјек често је раздражљив и њему може бити тешко у друштву са другима. Уобичајна је и прекомјерна самокритика. Размишљања о смрти и помишљања на самоубиство, су уобичајна размишљања код људи који пате од потиштености. Физичке сметње присутне су као што су: главобоља, болови мишића, стомачне- и кичмене сметње су уобичајни, не може се увјек пронаћи да је у питању неко обољење у организму.

### **ОД ЧЕГА НАСТАЈЕ ПОТИШТЕНОСТ?**

Потиштеност почиње често у ситуацијама, гдје се догоде велике животне промјене. Чести повод за потиштеност је ситуација, гдје се остане без важне особе или животних ствари као што су радно мјесто или стан. Понекад потиштеност почиње у ситуацији, кад човјек треба да истраје у новим великим изазовима и кад изгледа да нема се довољно снаге да би се истрајало. Такви изазови могу бити на примјер: пресељење у ново мјесто, прилагођавање новој култури или учење новог језика.

Понеки људи брже буду потиштени него други људи. То може зависити на примјер од: наслједних чиниоца или црта карактера. Зна се да у потиштеност спадају и промјене функције мозга, које се иначе враћају и нормализују кад потиштеност прође.

## ЉЕЧЕЊЕ ПОТИШТЕНОСТИ

Потиштеност која смета у обављању дуготрајним и свакидашњим пословима, за такву врсту потиштености треба тражити помоћ, љечење. О томе можеш разговарати на примјер са: медицинском сестром или љекаром. Такође и са ближњима је често добро разговарати о томе. Онај који пати од потиштености често оптужује сам себе и то често повећава потиштеност. На почетку је најбоље смирити се и дати самом себи времена за опоравак. У потиштеном стању често је тешко рјешити велике проблеме и њихово рјешавање треба одгодити често за касније, ако је то могуће. За опоравак од потиштености треба времена, то траје по неколико седмица, понекад и мјесецима.

У разговору са особом код које се одвија љечење покушава се објаснити и смирити ситуација. Разговор о проблемима и потешкоћи често олакшава, без обзира што се не може одмах пронаћи рјешенје. Касније кад дође до смирења ситуације често је могуће прецизније разговарати о животној ситуацији која је проузроковала стрес и о губитку, те размишљати о различитим начинима истрајности и могућностима за рјешавање. Помоћу разговора често је могуће пронаћи и нова гледишта на животне проблеме, која одговарају властитом начину понашања – начину мишљења и људским односима. Циљ је да особа поново пронађе властиту снагу за даље.

Љечење љековима убрзава често опоравак од потиштености, депресије. Љекови који се употребљавају за љечење депресије су безбједни, не долази до овисности о љековима или навике. Дјеловање љекова почиње тек након 2-до 4 седмице од почетка узимања, тек тад почињу дјеловати на расположење. Узимање љекова треба наставити и после опоравка, пошто престанком узимања љекова симптоми долазе са лакочом поново. Љечење љековима траје обично  $\frac{1}{2}$  -1 годину и љекове треба узимати редовно сваки дан. О престанку љечења треба разговарати са љекаром.

На почетку узимања љекова могу се јавити споредни ефекти. Уобичајни споредни ефекти су: осјечај слабости, главобоља, појачање знојења, стомаћне сметње и умор. Обично споредни ефекти су у благом облику и пролазе у току пар дана чим организам се привикне на љекове. Понекад дође и до промјене љекова у случају да споредни ефекти тешко се подносе или љек не помаже довољно. Такође о споредним ефектима треба разговарати са љекаром код којег си на љечењу.

Поред лекова за потиштеност понекад привремено требају се узимати и лекови који побољшавају спавање или смањују нервозу.

Ако требаш додатног објашњења о потиштености или како се лечи, треба о томе питати властиту медицинску сестру или лекара.

Ову брошуру је саставио спихијатар специјалиста Тапио Халла, који ради у граду Тампере у центру за душевно здравље, предвиђено за пресељенике.