



PREDAVANJA O ZDRAVLJU za manje civilizovane oblasti

Predavanje Broj 11

DEPRESIJA – TO OSEĆANJE BEZNADEŽNOSTI



Da li si ti ikad bio tako obeshrabren da si želeo da umreš? Ako jesi, ti nisi u tome sam! Život nije lak, pa stoga mnogi ljudi ponekad u svom životu podlegnu depresiji.ⁱ

Ova lekcija će da nam pruži praktične savete o tome kako da pobedimo to beznadežno osećanje depresije.

Svi se mi ponekad osećamo tužni i obeshrabreni. Ta osećanja obično imaju svoje uzroke, kao na primer: prekomerni umor, loša ocena u školi, bolest, smrt bliskog prijatelja ili rođaka, i tako dalje. Tužna osoba možda plače, ne može da se skoncentriše na posao, ili se oseća bespomoćnom.ⁱⁱ Takva osećanja obično ne traju duže od nekoliko dana.ⁱⁱⁱ

Da se bolje oseća, takvoj osobi obično mogu da pomognu:

- pozitivne misli,
- molitva,
- ohrabrenje od strane drugih osoba, i
- sam tok vremena.

Međutim, ponekad osoba može da postane tako nevesela za duže vremena, i

- da još izgubi apetit,
- da pati od nesanice, to jest da se probudi noću i da ne može dugo ponovo da zaspi.
- Neki čak izgube i interes za život.

Za takvu osobu se onda kaže da pati od **depresije**.

Stanje depresije se razlikuje od povremenih tužnih osećanja. Depresija je mnogo ozbiljnija. Ona može negativno da utiče na obavljanje poslova, na odnos prema članovima porodice, pa čak i na opšte zdravlje dotične osobe.^{iv} Takva osoba potrebuje pomoć isto toliko koliko i osoba sa visokim krvnim pritiskom ili srčanim oboljenjem. Stoga je važno prepoznati koja je osoba pod depresijom, da bi joj se mogla pružiti pomoć za oporavak.

Mala depresija se često sreće. Osobe koje je imaju mogu da izgledaju tužnije i povučnije nego obično. Neke osobe postanu pričljivije i aktivnije, da bi potisnule misli o uzrocima svoje tuge. Međutim, duboko u srcu, one su potištene. Takve osobe obično nastavljaju sa svojim dnevnim poslom i brigom za svoje porodice.

Što se depresija pogoršava kod onih koji od nje pate, to se i način njihovog života menja. Oni mogu da izgube interes za obavljanje poslova, za seksualne odnose, i da imaju teškoće sa spavajem noću. Još mogu da počnu da piju alkohol i da izbegavaju društvo.

Deca i mlađe osobe mogu takođe da pate od depresije. One su vrlo osteljive na probleme u porodici. Ponekad su njihovi mladi prijatelji veoma okrutni prema njima, što može da im prouzrokuje depresiju.^v

Stoga, koji su uzroci depresije?^{vi}

Mnoge osobe padnu u depresiju zbog nekih **životnih problema**. Oni mogu da budu: smrt nekoga koga su mnogo voleli, upropašćeni brak, pogoršani odnosi sa nekim, gubljenje posla, bolest, nedostatak prijatelja, ratno stanje, ili nesposobnost za snabdevanje hrane i udovoljavanje potreba porodice.^{vii}

Osobi sa depresijom pomogne da se bolje oseća ako joj se pruži ljubav, pažnja, strpljenje, ohrabrenje i pomoć u rešavanju problema. Od znatne koristi za tu osobu bi bilo savetovanje sa mudrim prijateljom, učiteljom, ili duhovnim pastirom. Ako depresija traje duže vremena, dotičnoj osobi treba pomoći da se obrati zdravstvenom radniku.

Ponekad nije moguće saznati šta neku osobu čini potištenom. Ona se jednostavno tako oseća!

Postoji i vrsta poremećaja raspoloženja u kojoj se u izvesnim slučajevima osoba oseća pod depresijom, a u drugim slučajevima je ona vesela, sa puno snage i ideja. Potom, sledećeg dana ta osoba ponovo padne u depresiju, bez ikakvog očevidnog uzroka. Takva vrsta depresije je vrlo ozbiljna. Treba nastojati da se takvoj osobi što je bolje moguće pomogne da se dobro oseća. Takođe je treba odvesti do zdravstvenog radnika koji je upoznat sa takvim problemima raspoloženja.

Postoji i vrsta depresije pri kojoj je osoba vrlo žalosna,^{viii} plaši se od ljudi, čuje glasove, ili čak oseća da je neko prati i špijunira. U slučaju takve depresije se treba obratiti profesionalnom zdravstvenom radniku ili savetniku koji taj problem razume, i koji zna kako se toj osobi može pomoći.

Kako da pomognemo prijatelju ili rođaku koji pati od depresije?

Evo nekoliko načina:

U životu svako od nas treba da bude okupiran nekim **korisnim i produktivnim radom**. To može da bude priprema jela, pranje odela, poučavanje dece, ili rad u bašti. Posebno osoba pod depresijom treba da oseti zadovoljstvo od uspešno obavljenog korisnog posla.^{ix} Svi mi treba da imamo **planove** za svakodnevni posao. Bez takvih planova čak i najraspoloženija osoba može da padne u depresiju.

Dobra hrane sa dosta povrća i voća, i sa malo mesa i ribe može da pomogne da se osoba bolje oseća. Jedenje slatkiša i hrane sa dosta šećera se ne preporučuje. Voće sadrži prirodnu slast koja je dobra za telo. Vrlo je važno ne prejesti. Ako bi neko jeo samo sveže voće za dan ili dva, ono bi mu razbistrilo um i povratilo snagu.^x

Nedostatak spavanja pogoršava depresiju. Većina ljudi se dobro oseća kad **noću spava 7-8 sati**. Osobe koje spavaju suviše malo ili suviše mnogo lakše podležu depresiji.^{xi}

Aktivnost znatno utiče na to kako se ljudi osećaju. Aktivni ljudi bolje spavaju, zdraviji su, i imaju manje bolesti.^{xii} Vežba utiče i na mozak da bolje radi. Jedna od najboljih aktivnosti je svakodnevno hodanje. Ono ne treba dugo da traje. Hodati pola sata svakoga dana pomaže da se osoba mnogo bolje oseća.

Vodene terapije su vrlo uspešne u slučajevima depresije. Mnoge osobe koje pate od depresije se bolje osećaju posle kupanja u toploj vodi, i kad se na kraju zagnjure ili poliju hladnom vodom.

Ako ima tuš na raspolaganju, osoba pod depresijom treba ovako da postupi. Prvo treba da se tušira 3 minuta sa vrućom vodom, a zatim 1 minut sa hladnom vodom, i tako naizmenično nekoliko puta. Posle toga će ona da se oseća osveženom.

Većina osoba koje pate od depresije ne potrebuje nikakve lekove za oporavak. Od veće koristi bi im bile osobe voljne da im pomognu u rešavanju njihovih problema, i koje bi ih ohrabrile da se povere **Bogu za pomoć i utehu**.

Istina je da postoje i **lekovi** koji mogu da pomognu u slučaju depresije. Oni su od najveće koristi osobama koje ne poznaju uzrok svoje ozbiljne depresije, kao i onima čije se raspoloženje često smenjuje depresijom i ushićenjem.

Kad god je to moguće, treba osobama pod depresijom **pomoći i ohrabriti** ih da na praktičan način rešavaju svoje probleme, to jest, da svakoga dana izaberu, na primer: da li ujutru da ostanu u krevetu ili da iz njega izađu napolje, da li da se operu i obuku ili da ostanu u spavaćici, da li da gledaju televiziju ili da rade neki posao, i tako dalje. Čak i osobe sa ozbiljnijim mentalnim problemima mogu da nauče da **prave izbore** koji bi im poboljšali život.

Naši životi moraju da imaju smisao i vrednost. Vekovima su milioni ljudi u problemima nalazili utehu kada su se obraćali Bogu Tvorcu za pomoć i mudrost. Biblija sadrži mnoga divna obećanja za nas.

Evo nekih od njih:

Bog kaže: „**Neću te ostaviti, niti ću od tebe otkinuti.**” Jevrejima 13:5.

Mnogi danas žive bez Boga, a ne znaju da je On blizu i da je sposoban da im pomogne u njihovom svakodnevnom životima. Ako je to i tvoj slučaj, obrati se Bogu za pomoć. On će rado da se odazove tvom pozivu i saslušaće tvoju molitvu. On još dodaje: „**Jer ja Gospod Bog tvoj držim te za desnicu, i kažem ti: ne boj se, ja ću ti pomagati.**” Isaija 41:13.

Bliske pozitivne veze, kako sa Gospodom, tako i sa tvojim milima i dragima stoje u tesnoj vezi sa tvojim fizičkim, umnim i emocionalnim zdravljem.

Najuspešnije lečenje osoba pod depresijom se postiže kroz **praktikovanje zdravih navika**, kao što su to: jednostavna prirodna ishrana, svakodnevna aktivnost, dovoljno spavanje i odmor, posao sa svrhom, ciljem i osećanjem postignuća po završetku istog, pozitivni odnosi sa drugima, i razvijanje duhovnih ciljeva i vrednosti.

Zapamti da Bog hoće da mi budemo zdravi, i On je uvek blizu da nas uteši i ohrabri. Stoga mi nikad ne treba da se osećamo usamljeni i bespomoćni. Dato nam je i sledeće osiguranje: „**Blagosloven ... Otac milosti i Bog svake utjehe, koji nas utješava u svakoj nevolji našoj.**” 2. Korinćanima 1:3-4.

Izvađeno iz knjige *Health Power*, od Aileen Ludington; Pregledano Marta, 2015.

ⁱ NIMH Website Članak, Šta je Depresija? Američki Otešak za Humane Usluge, Nacionalni Institut Zdravlja (Koregiran 2013.), <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression-easy-to-read/index.shtml>

ⁱⁱ NIMH, Isto.

ⁱⁱⁱ NIMH, Isto.

^{iv} NIMH, Isto.

^v WebMed, Depresija Kod Dece (Maj, 2014), <http://www.webmd.com/depression/guide/depression-children>; Depresija Kod Dece: Šta je Uzrokuje i Kako Im se Može Pomoći. *Irina V. Sokolova. Institut Tehnologije u Ročesteru.* (Decembar, 2003), <http://www.personalityresearch.org/papers/sokolova.html>

^{vi} WebMD, Prepoznavanje i Tretiranje Depresije, Najčešći Uzroci Depresije (Septembar, 2014), <http://www.webmd.com/depression/symptoms-depressed-anxiety-12/common-causes>

^{vii} Isto.

^{viii} PsychCentral, [Psihozna Depresija](http://psychcentral.com/lib/psychotic-depression/0001291), Nacionalni Institut za Mentalno Zdravlje (Mart, 2015), <http://psychcentral.com/lib/psychotic-depression/0001291>

^{ix} Nauka Sreće, Nemožeš da Nađeš Terapiju? Pokušaj Zahvalnost i Ljubavnost, Lauren Klein (Juli, 2014), http://greatergood.berkeley.edu/article/item/cant_get_therapy_try_gratitude_and_kindness

^x Voće i Povrće Može da Pomogne u Borbi Protiv Depresije, Claire Georgiou, Neuropat, B.HSc ND (Pregledano Marta, 2015.), <http://www.rebootwithjoe.com/fruit-and-vegetables-may-help-fight-depression/>

^{xi} PsychCentral, Pronađena Veza Između Dužine Spavanja i Depresije, Janice Wood, Editor Udruženih Novosti (Februar, 2014), <http://psychcentral.com/news/2014/02/01/link-found-between-sleep-duration-and-depression/65322.html>

^{xii} Huffington Post, Vežba ne olakšava samo depresivne simptome, već može i da ih spreči. (Februar, 2015), http://www.huffingtonpost.com/2015/02/19/exercise-depression-study_n_6714160.html