

Razumevanje depresije

MENTALNE BOLESTI SU JEDAN OD NAJVEĆIH JAVNO-ZDRAVSTVENIH PROBLEMA SAVREMENOG DRUŠTVA¹

Depresija je vodeći mentalni poremećaj u Evropi²

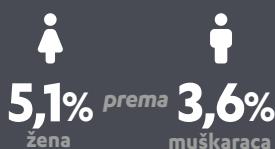
PROCENJENA PREVALENCA DEPRESIJE U EVROPI:³

	Belgija	Francuska	Nemačka	Italija	Španija	Švedska	Švajcarska	Velika Britanija
	4,8% >500.000 ljudi	4,8% >2,9 miliona ljudi	5,2% >4,1 miliona ljudi	5,1% >3 miliona ljudi	5,2% >2,4 miliona ljudi	4,9% >440.000 ljudi	5% >380.000 ljudi	4,5% >2,6 miliona ljudi

LJUDI ŠIROM SVETA ŽIVI SA DEPRESIJOM – TO JE OTPRILIKE KAO DVE TREĆINE STANOVNICA EVROPSKE UNIJE³

KOGA POGAĐA DEPRESIJA?

Depresija je češća kod žena nego kod muškaraca u opštoj populaciji³



DEPRESIJA JE VIŠE OD SAMOG OSEĆANJA TUGE ILI NERASPOLOŽENJA.

To je čest ali
ozbiljan poremećaj raspoloženja

i nije nešto iz čega možete da se brzo i lako izvučete.

Ima puno različitih tipova depresije, od kojih svaki ima različiti nivo težine⁴

VELIKI DEPRESIVNI POREMEĆAJ ILI MDD JE VODEĆI UZROK INVALIDITETA U SVETU⁵

40 miliona

ljudi u Evropi procenjeno je da živi sa MDD - skoro podjednako broju stanovnika u Španiji.⁶



Depresivno raspoloženje



Gubitak interesovanja za skoro sve aktivnosti i/ili uživanja u njima



Zamor i poremećaj spavanja



Poteškoće sa razmišljanjem, koncentracijom i doноšenjem odluka

MDD IMA RAZORNI EFEKT NA ŽIVOTE LJUDI^{7,8}

Trajanje simptoma je najmanje 2 nedelje, ali oni obično traju mnogo duže.⁹



U proseku, jedna depresivna epizoda traje 6 meseci

1 od 5 može da traje i duže od 2 godine.⁹

MDD NE UTIČE SAMO NA LJUDE KOJI OD NJEGA PATE

Simptomi kao talas mogu da utiču na sve aspekte njihovih života:



Zdravlje



Odnose



Zaposlenje i obrazovanje



Kvalitet života

1 od 10

ljudi odlazi na bolovanje zbog depresije, propuštajući u proseku 36 radnih dana po depresivnoj epizodi¹⁰

Iako još u potpunosti ne razumemo biološke uzroke MDD, neki faktori rizika su prepoznati.¹¹



Hronična medicinska stanja – verovatnije je da će depresiju imati ljudi sa dugotrajnim ili onesposobljavajućim stanjima⁸



Starost – prvi simptomi se obično javljaju u dvadesetim godinama života, dok su najviše pogodeni ljudi starosti između 55. i 74. godine³



Porodična istorija – 2-4 puta je veća verovatnoća da će MDD razviti roditelji, braća, sestre i deca onih koji već imaju MDD⁹



Velike promene u životu, trauma ili stres⁸

Smatra se da problemi sa regulisanjem raspoloženja i razvojem novih veza u mozgu mogu da doprinesu pojavi MDD.¹²

ZAJEDNIČKI, MOŽEMO DA POMOGNEMO DA SE RAZBIJU NEZNANJE I ZABLUDU, RAZBIJE STIGMA I KONAČNO RAZBIJE DEPRESIJU

Razbijanje depresije je pan-evropska kampanja sa misijom da se osposobe ljudi da bolje razumeju one koji žive sa depresijom i pruže im podršku.

Nadahnuto starom **japanskom veštinom kintsugi**, gde se slomljeni predmeti popravljaju zlatnim lakom, osmišljeno je da se pomogne u podizanju svesti o izazovima života sa različitim vrstama depresije, uključujući i MDD.



Saznajte više i pomozite da se zaista stvari promene tako što ćete posetiti www.breakingdepression.eu i već od danas pružati podršku.

ZA DODATNE INFORMACIJE I PODRŠKU

Ako se brinete za sopstveno mentalno zdravlje ili mentalno zdravlje nekog drugog, molimo da savet potražite na sajtu GAMIAN-Europe:

 www.gamian.eu/wp-content/uploads/GAMIAN-Europe-Mental-Health-Support.pdf

 U hitnoj situaciji, odmah potražite pomoć pozivajući hitnu pomoć ili tele apel lokalne psihijatrijske ustanove

UZ VEĆE RAZUMEVANJE, BOLJE ĆEMO MOĆI DA VODIMO RAČUNA O LJUDIMA KOJE VOLIMO I O SEBI SAMIMA.



GAMIAN-Europe

www.gamian.eu

Globalni savez mreža za podršku mentalnim bolestima (GAMIAN-Europe) je pan-evropska organizacija koju vode pacijenti i koja zastupa interes osoba sa mentalnim bolestima i zalaže se za njihova prava.



Janssen Neuroscience

<https://www.janssen.com/serbia/therapeutic-areas/neuroscience>

Misija kompanije Janssen je da se smanje opterećenje, onesposobljenost i praznina koju izazivaju poremećaji mentalnog zdravlja i da se promene životi ljudi sa ovim poremećajima. Janssen je farmaceutska kompanija koja je deo porodice kompanija Johnson & Johnson

1. Vos T, et al. *The Lancet*. 2013; 386(9995), 743–800.
2. WHO. Depression in Europe. Dostupno na: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/news/news/2012/10/depression-in-europe>. Datum pristupa: Septembar 2019.
3. WHO. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Dostupno na: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>. Datum pristupa: Septembar 2019.
4. NIMH. Depression. Dostupno na: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>. Datum pristupa: Septembar 2019.
5. WHO. Depression. Dostupno na: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Datum pristupa: Septembar 2019.
6. WHO. 3 out of 4 people suffering from major depression do not receive adequate treatment. Dostupno na: <http://www.euro.who.int/en/media-centre/sections/press-releases/2017/3-out-of-4-people-suffering-from-major-depression-do-not-receive-adequate-treatment>. Datum pristupa: Septembar 2019.
7. WHO. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision. Dostupno na: <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2010/en>. Datum pristupa: Avgust 2019.
8. American Psychological Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed. 2013.
9. WHO. Preventing depression in the WHO European Region. Dostupno na: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/325947/New-Preventing-depression.pdf. Datum pristupa: Septembar 2019.
10. Target. Depression in the Workplace in Europe: A report featuring new insights from business leaders. Dostupno na: http://targeteddepression.com/wp-content/uploads/2014/04/TARGET_Report_Final.pdf. Datum pristupa: Septembar 2019.
11. National Alliance on Mental Illness. Depression. Dostupno na: <https://www.nami.org/Learn-More/Mental-Health-Conditions/Depression>. Datum pristupa: Septembar 2019.
12. Duman RS, et al. Synaptic plasticity and depression: new insights from stress and rapidacting antidepressants. *Nat Med* 2016;22(3):238–249.