

# Kaip atpažinti depresiją

**PSIHIKOS LIGOS IR SUTRIKIMAI YRA VIENA IŠ DIDŽIAUSIŲ ŠIUOLAIKINĖS VISUOMENĖS PATIRIAMŲ SVEIKATOS PROBLEMŲ<sup>1</sup>**

Europoje depresija yra dažniausiai pasitaikantis psichikos sutrikimas<sup>2</sup>

**300 milijonų**

ŽMONIŲ VISAME PASAULYJE KOVOJA SU DEPRESIJA, O TAI PRILYGSTA DVIEM TREČDALIAMS EUROPOS SĄJUNGOS POPULIACIJOS<sup>3</sup>

**APYTIKRIS DEPRESIJOS PAPLITIMAS EUROPOJE:<sup>3</sup>**

Belgija	Prancūzija	Vokietija	Italija	Ispanija	Švedija	Šveicarija	Jungtinė Karalystė
<b>4,8%</b>	<b>4,8%</b>	<b>5,2%</b>	<b>5,1%</b>	<b>5,2%</b>	<b>4,9%</b>	<b>5%</b>	<b>4,5%</b>
>500 000 žmonių	>2,9 milijono žmonių	>4,1 milijono žmonių	>3 milijonai žmonių	>2,4 milijono žmonių	>440 000 žmonių	>380 000 žmonių	>2,6 milijono žmonių

**KAS LABIAUSIAI LINKĖS Į DEPRESIJĄ?**

Moterys labiau linkusios sirgti depresija nei vyrai<sup>3</sup>



**DEPRESIJA – TAI NE TIK LIŪDESYS AR MELANCHOLIJA.**

Tai – itin paplitęs ir

**labai rimtas nuotaikos sutrikimas.**

Tai nėra kažkas, ką gali įveikti akimirksniu, vos panorėjęs.

Egzistuoja daugybė depresijos rūšių, vienos - lengvesnės formos, kitos - labai sunkios<sup>4</sup>

**40 milijonų**

žmonių Europoje serga depresija, o tai beveik prilygsta Ispanijos gyventojų skaičiui.<sup>6</sup>



Prislėgta nuotaika



Susidomėjimo praradimas ar negalėjimas patirti malonumo jokiose ar beveik jokiose veiklose



Nuovargis ir nemiga



Mąstymo, koncentracijos ir sprendimų priėmimo sunkumai

**DEPRESIJA NEGRĮŽTAMAI PAVEIKIA ŽMONIŲ GYVENIMUS<sup>7,8</sup>**

**Konstatuojama, kad depresijos simptomai trunka mažiausiai dvi savaites, tačiau paprastai jie tęsiasi žymiai ilgiau.<sup>9</sup>**



Depresijos epizodas vidutiniškai trunka **6 mėnesius**, o

**1 iš 5 žmonių**

depresija gali tęstis net ilgiau nei 2 metus.<sup>9</sup>

**BE TO, DEPRESIJA PAVEIKIA NE TIK PATĮ DEPRESIJA SERGANČI ŽMOGŲ.**

Ligos simptomai įtakoja visas žmogaus gyvenimo sritis:



Sveikatą



Santykius



Mokslą ir darbą



Bendrą gyvenimo kokybę

**1 iš 10**

depresijos paveiktų žmonių pasiima nedarbo dienų kovai su šia liga ir taip praleidžia vidutiniškai **36 darbo dienas** per vieną depresijos epizodą.<sup>10</sup>

Vien tik depresijos gydymo kaštams padengti Europos ekonominėje erdvėje (EEE) 2007 m.



**išleista 136,3 milijardo eurų.**

Tai prilygsta **265 EUR** vienam šiandien EEE gyvenančiam asmeniui.<sup>10</sup>

Nors biologinės depresijos priežastys dar nėra iki galo išaiškintos, kai kurie rizikos veiksniai yra atpažinti ir įvardinti<sup>11</sup>



**Lėtinės ligos** – lėtinėmis ligomis sergantys ar neįgalumą turintys žmonės yra labiau linkę į depresiją<sup>8</sup>



**Šeimos anamnezė** – depresija sergančių žmonių tėvai, broliai bei seserys ir vaikai yra 2-4 kartus labiau linkę taip pat susirgti depresija<sup>8</sup>



**Amžius** – nors paprastai pirmieji depresijos simptomai pasirodo einant 20-uosius metus, 55-74 m. amžiaus žmonės yra pažeidžiamiausi<sup>3</sup>



**Dideli gyvenimo pokyčiai, traumas ar stresas<sup>8</sup>**

Manoma, kad nuotaikos reguliavimo ir naujų ryšių smegenyse formavimosi sutrikimai prisideda prie depresijos atsiradimo<sup>12</sup>

# KARTU GALIME NUGALĖTI NEIŠPRUSIMĄ IR KLAIDINGAS PAŽIŪRAS, PAKEISTI NUSISTOVĖJUSĮ POŽIŪRĮ IR GALIAUSIAI ĮVEIKTI PAČIĄ DEPRESIJĄ.

## „Iveik depresiją“

- tai visoje Europoje vykdoma kampanija, kurios misija yra padėti žmonėms geriau suprasti, palaikyti ir padėti depresija sergantiems asmenims.

Šio projekto idėja kilo iš senovinio Japonų kintsugi meno, kurio esmė – pataisyti sudužusius daiktus, išryškinant taisyms aukso laku. Iniciatyvos tikslas yra atkreipti dėmesį į sunkumus, su kuriais susiduria dėl depresijos kenčiantys žmonės.



Sužinoti daugiau ir prisidėti patys galite apsilankę tinklalapyje [www.breakingdepression.eu](http://www.breakingdepression.eu)

Dalinkitės savo parama dabar.

[www.iveikdepresija.lt](http://www.iveikdepresija.lt)

## DAUGIAU INFORMACIJOS

Jei nerimaujate dėl savo ar kito asmens psichinės būklės, apsilankykite Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos tinklalapyje:

<https://lspzgb.lt/>

Esant kritinei situacijai, nedelsdami kreipkitės pagalbos, skambindami pagalbos tarnyboms arba į vietinę psichinės sveikatos pagalbos liniją.

## TIK GERIAU SUPRASDAMI KITUS GALĖSIME LABIAU RŪPINTIS TAIS, KURIUOS MYLIME, BEI SAVIMI.



LITUVOS SUTRIKUSIOS PSICHIKOS ŽMONIŲ GLOBOS BENDRIJA

Janssen Neuroscience  
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF Johnson & Johnson

Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija:  
<https://lspzgb.lt/>

Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija yra pagrindinė skėtinė nevyriausybinių sektoriaus organizacija, vienijanti psichikos sutrikimų turinčius asmenis, jų šeimas ir bendruomenes visoje Lietuvoje

Janssen misija – mažinti psichinių ligų keliamą našta, neįgalumo problemas ir neviltį bei keisti su šiomis ligomis kovojančių žmonių likimus. Janssen yra farmacijos kompanija, Johnson & Johnson įmonių grupės narė.

1. Vos T, et al. *The Lancet*. 2013. 386(9995), 743–800.

2. PSO. Depresija Europoje. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/news/news/2012/10/depression-in-europe>. Paskutinį kartą tikrinta: 2019 m. rugsėjis.

3. PSO. Depresija ir kiti dažni psichikos sveikatos sutrikimai: sveikatos būklės vertinimas globaliu mastu. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>. Paskutinį kartą tikrinta: 2019 m. rugsėjis.

4. NIMH. Depresija. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>. Paskutinį kartą tikrinta: 2019 m. rugsėjis.

5. PSO. Depresija. <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Paskutinį kartą tikrinta: 2019 m. rugsėjis.

6. PSO. 3 iš 4 didžiojo depresiniu sutrikimu sergančių žmonių nesulaukia reikiamo gydymo. <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>. Paskutinį kartą tikrinta: 2019 m. rugsėjis.

7. PSO. Tarptautinė statistinė ligų ir sveikatos sutrikimų klasifikacija, 10-asis leidimas. <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2010/en>. Paskutinį kartą tikrinta: 2019 m. rugpjūtis.

8. Amerikos psichologų asociacija. Diagnostinės ir statistinės psichikos sveikatos sutrikimų gairės, 5-asis leid. 2013 m.

9. PSO. Depresijos prevencija PSO Europos regione. [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0003/325947/New-Preventing-depression.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/325947/New-Preventing-depression.pdf). Paskutinį kartą tikrinta: 2019 m. rugsėjis.

10. Target. Depresija Europos darbuvieta: ataskaita su naujausiomis verslo lyderių įžvalgomis. [http://targetdepression.com/wp-content/uploads/2014/04/TARGET\\_Report\\_Final.pdf](http://targetdepression.com/wp-content/uploads/2014/04/TARGET_Report_Final.pdf). Paskutinį kartą tikrinta: 2019 m. rugsėjis.

11. Nacionalinis psichikos ligų aljansas. Depresija. <https://www.nami.org/Learn-More/Mental-Health-Conditions/Depression>. Paskutinį kartą tikrinta: 2019 m. rugsėjis.

12. Duman RS, et al. Sinaptinis plastiškumas ir depresija: streso ir greito poveikio antidepresantų naujos įžvalgos. *Nat Med* 2016;22(3):238–249.