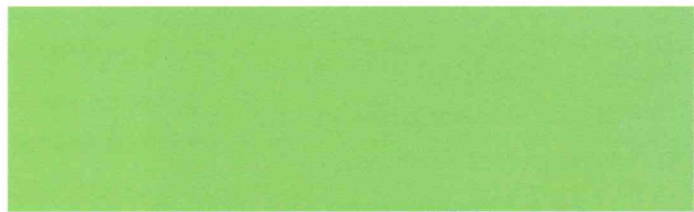
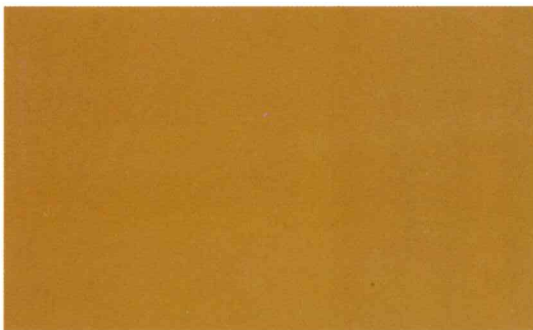


**Depresija je ozbiljna i česta bolest, ali se može i mora liječiti.**



**Poznavanje znakova i simptoma depresije može u velikoj mjeri poboljšati opće zdravlje i kvalitetu življenja.**

**Depresija nije znak osobne slabosti ili lijenosti.**



- Depresija je četvrti vodeći javno-zdravstveni problem u svijetu.
- Može se javiti u bilo kojoj dobi. Mogu oboljeti mladi i stari, žene i muškarci, bogati i siromašni, moćni i nemoćni.
- Svaka peta osoba doživjet će jednu depresivnu epizodu u životu.
- 15% osoba s depresijom počini samoubojstvo.
- 2/3 osoba s depresijom ne traže nužnu pomoć stručnjaka, jer poremećaj ne prepoznaju ili mu ne pridaju dovoljno pažnje.
- Depresija je česti pratilac malignih i cerebrovaskularnih bolesti, srčanog udara, kronične boli ...

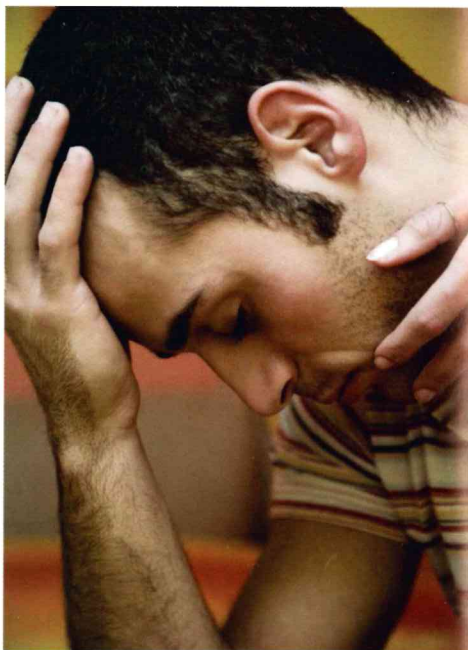
**Depresija je često vezana uz funkcionalne promjene mozga.**

**Navike ili osobine ličnosti nisu uzrok depresiji.**

## **DEPRESIJA I TUGA NISU JEDNAKE!**

**Tuga ili žaljenje** je normalna reakcija na stresne životne situacije poput gubitka voljene osobe, gubitka posla ili prekida partnerskog odnosa te s vremenom taj osjećaj slabi i nestaje.

**Depresija** je više od obične tuge i najčešće se javlja bez vidljivog razloga te onesposobljuje osobu u svakodnevnom životu. Može trajati mjesecima i godinama.



## Jeste li depresivni?

Niže navedena pitanja mogu pomoći u pravodobnom prepoznavanju simptoma moguće depresije. Provjerite jeste li u zadnja dva tjedna:

- bili neraspoloženi, tužni ili bezvoljni bez vidljiva razloga
- izgubili interes i prestali uživati u aktivnostima koje su Vas prije veselile
- osjećali se umorno čak i nakon najmanjeg napora
- imali poteškoće sa spavanjem
- osjetili promjenu apetita, jeli više ili manje nego inače
- imali poteškoće s koncentracijom
- mislili loše o sebi, izgubili vjeru u sebe
- osjećali se bezvrijednim ili okrivljavali sebe
- razmišljali kako bi bilo bolje da Vas nema
- osjetili da Vas ove poteškoće ometaju u obavljanju svakodnevnih aktivnosti

Ukoliko ste odgovorili potvrdno na 4 pitanja i više potražite stručnu pomoć.

Ako želite doznati više o simptomima depresije ili trebate savjet za sebe, člana obitelji ili prijatelja obratite se stručnoj osobi!

**NE TRPITE U TAJNOSTI!**

**INFORMIRAJTE SE!**

**PITAJTE ZA SAVJET!**

**POTRAŽITE STRUČNU POMOĆ!**

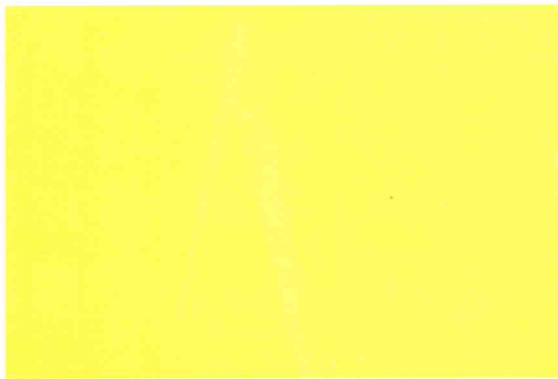
**Depresija neće proći sama od sebe.**

# DEPRESIJA SE MOŽE I MORA LIJEČITI.

**Posjetite nas:** **Zavod za javno zdravstvo Dubrovnik  
Odjel za mentalno zdravlje, Dr. A. Šercera 4a  
Dubrovnik**

**Nazovite:** **020 341 082**

**Pošaljite upit:** **mentalno.zdravlje@zzjzdnz.hr**



**Zavod za javno zdravstvo  
Dubrovačko-neretvanske županije  
Služba za promicanje zdravlja  
Odjel za mentalno zdravlje**

**[www.zzjzdnz.hr](http://www.zzjzdnz.hr)**