

**Prof. dr Marko Munjiza**

**DEPRESIJA BOLEST 21. VEKA**  
(Vodič za zdrave i bolesne, za depresivne i euforične)



**Beograd, 2011. godine**

Prof Marko Munjiza,  
Depresija bolest 21. veka  
Prvo izdanje 2010

Recenzeti:

1. Prof. dr Ivana Timotijević, Medicinski fakultet univerziteta u Beogradu
2. Prof. dr Jelena Vlajković, Odeljenje za psihologiju Filozofskog fakulteta Univerziteta u Beogradu

Korektor i lektor: Zora Tvrtković

Prelom i grafička oprema:

Slika na koricama preuzeta sa sajta: <http://www.pticica.com/slike/make-it-all-go-away/526408>

Copyright © i autor 2010

Ova publikacija u celini ili u delovima ne sme se umnožavati, preštamovati ili prenositi u bilo kojoj formi ili bilo kojim sredstvom bez dozvole autora ili izdavača niti može biti na bilo koji drugi način ili bilo kojim drugim sredstvom disrtibuirana ili umnožavana bez odobrenja izdavača.

Sva prava za objavljivanje ove knjige zadržava autor i izdavač po odredbama Zakona o autorskim pravima.

## Predgovor

Pisati o depresiji istovremeno je lako i teško. Lako zbog toga što će Vam danas veliki broj ljudi reći da je depresivan, premda su mnogi od njih tužni, napeti, zabrinuti, ali nisu i depresivni. Povremena jače ili slabije neraspoloženje postoje kod svih ljudi. Ona su obično kratkotrajna i prolazna. Kada su jače izražena i kada postoji odgovarajućih, razumljiv razlog, nazivaju se tugom, odnosno žalošću. Verovatno velika većina ljudi zna šta je depresija, ali ne bi bilo loše podsetiti se, jer mnogi ljudi ipak mešaju depresiju sa običnom kratkotrajnom tugom i sličnim stvarima<sup>1</sup>. Depresija je jedno mentalno stanje koje se karakteriše dugotrajnim osećanjima potištenosti, tuge, beznađa, pesimizma, obeshrabrenja i jednog opšteg stanja duboke praznine. Mnogi ljudi koji su iskusili depresiju kažu da su se tada osećali kao da je crna zavesa bila spuštena na pozornicu njihovog života. Mnogi u tom depresivnom stanju veruju da ne zaslužuju ništa u životu. Drugi se stalno osećaju kao da ne mogu da izađu na kraj sa drugim ljudima, pa ni sa samim sobom. Jednostavno potonuli su, i ne znaju kako da se ponovo vrata u normalu. Motivacija depresivne osobe je na nuli, apetit joj je nikakav, ili veoma oslabljen. Ništa joj se ne radi, i sada uopšte više ne nalazi zadovoljstvo u stvarima koje je ranije obožavala da radi. Samopouzdanje joj je veoma malo. U stanju je da satima i satima gleda u jednu tačku, odsutna i nezainteresovana za bilo šta. Zbog toga u ovom tekstu želim da pomognem čitaocu da na vreme prepozna ovaj česti psihološki problem. Ovde je posebno važan odgovor šta je tuga a šta depresija? Neraspoloženje, nesreća, tuga normalne su ljudske reakcije na određene životne situacije, ali se mogu javiti i iznenada i bez očiglednog razloga. Depresivno ili sniženo raspoloženje kao simptom predstavlja neraspoloženje ili tugu koja traje duže od očekivanog, koje prevazilazi razmere očekivanog ili izgleda nekontrolisano. Depresivno raspoloženje može biti pratilac brojnih telesnih bolesti kao što su malignitet, endokrinološke bolesti, hronične bolesti, ili se može javiti u sklopu različitih psihijatrijskih sindroma. Isto tako zanima nas šta nije depresija? Depresija nije osećaj prolaznog neraspoloženja, ona je bolest koja značajno narušava svakodnevni život. Ona nije znak moralne slabosti već je posledica narušene ravnoteže hemijskih supstanci u mozgu, pri čemu važnu ulogu igra nasleđe, stres i način života. Postoji velika razlika između običnog neraspoloženja i patnje uzrokovane depresijom. Kada smo razočarani životom, kada ostanemo bez prijatelja ili izgubimo voljenu osobu, prirodno je da smo tužni i zabrinuti. Takvi događaji gase nam radost življenja, ali ubrzo se većina ljudi vraća u svoje uobičajeno stanje. Naravno da i ovaj tekst sadrži dosta uopštenih činjenica. Nastojao sam da u njenu prikazem neka svoja klinička iskustva. Kao mlad lekar migstrirao sam i doktorirao iz afektivnih poremećaja. Jedno kraće vreme polovinom 90-tih godina bio sam i rukovodilac Odseka za depresije u Dnevnoj bolnici Instituta za mentalno zdravlje u Beogradu. Tokom svoje kliničke prakse sreo sam veliki broj osoba sa različitim poremećajem raspoloženja. Svima njima i ovog puta dugujem veliku zahvalnost zato što su sva moja saznanja o depresiji proistekla iz našeg zajedničkog rada. I konačno, doprinos koji mi je pružio najveće zadovoljstvo – saradnju sa mnogim odličnim i produktivnim i humanim studentima redovnih i poslediplomskih studija i specijalizantima. U ovom tekstu izložena su iskustva, stavovi i mišljenja bojnih autora kojima se i ovog puta zahvaljujem za njihove brojne i dragocene tekstove sa nadom da sam ih korektno interpretirao i citirao.

Mnogi će se pitati odkud naslov depresija u 21. veku. Kao da to nije bilo i ranije. Naravno da su depresivna stanja stara koliko i ljudsko društvo. Depresije su od najstarijih vremena u žiži interesovanja ne

-----  
<sup>1</sup>\*Svi smo mi tužni s vremena na vreme. Tuga je važan deo naših života. Ona nam pomaže da shvatimo naš unutrašnji svet, da razumemo druge ljude, obogaćuje nas i daje smisao našim životima. 'Normalna' tuga dolazi sa neizbežnim gubicima i frustracijama svakodnevnog života. Nasuprot njoj, oni faktori koji karakterišu depresiju kao *bolest* su: težina, trajanje i stepen onesposobljenosti koji ta depresija može da prouzrokuje. Depresija varira od blage do one koja je pretnja životu. Neke blage epizode depresije mogu da se razreše vremenom, menjanjem stila života ili traženjem podrške od bliskih ljudi. Ipak, depresija je ozbiljna bolest koja parališe i snažno utiče na to kako se osećate, kako mislite i na kraju kako se ponašate. Depresija bez odgovarajućeg tretmana može da traje godinama i može da prouzrokuje permanentan invaliditet. To je bolan i stresan poremećaj i teško se može prevazići bez pomoći spolja. Nikakvo 'prisabiranje', odlučnost, pozitivni razgovori sa sobom, ljubav ili podrška ne mogu tada podići taman veo depresije. Takva depresija je bolest i ona zahteva lečenje. Svaka osoba depresiju doživljava na sopstveni način. Bez obzira na to, na ovde navedene znake ili simptome se ljudi obično žale, pa se zbog toga oni koriste u dijagnostikiranju depresije. [http://www.cpe.org.rs/depresija%20-%20o\\_depresiji.htm](http://www.cpe.org.rs/depresija%20-%20o_depresiji.htm),  
Tekst preuzet od "Kanadskog društva za poremećaje raspoloženja" - "Mood disorders Society of Canada"

samo lekara već i svih drugih koji se bave životom čoveka. Nema sumnje da je tokom 19. i 20. veka bilo mnogo više histeričnih stanja, neurastenije i hipohondrije. Danas ipak dominiraju različita stanja straha, anksioznosti i depresije. Dobro je poznato da se i patoplastika mentalnih poremećaja menja tokom vremena. 21. vek je vek depresivnih poremećaja. Tako npr. U 2001, depresivni poremećaji bili su treći vodeći uzrok invaliditeta u zapadnim industrijalizovanim zemljama. Troškovi depresije u SAD-u samo u 2000, bila je procenjena na više od 83 biliona dolara. Od toga, 26,1 milijardi dolara otpadalo je na medicinske troškove, 51,5 milijarde dolara odnosilo se na druge medicinske i administrativne troškove, a 5,4 milijarde dolara su gubitci zbog suicidalnog ponašanja i mortaliteta zbog depresije. Danas je depresija više raširena među osobama s različitim somatskim i neurološkim poremećajima nego kod onih bez pridružene patologije. Neka stanja koja su zajednička kod starijih ljudi, kao što su moždani udar, srčana bolest, kronična opstruktivna plućna bolest (COPD), i šećerna bolest, su povezane sa visokim stopama depresije

Danas i na srpskom jeziku postoji veliki broj knjiga, udžbenika, tekstova koji se bave depresijom. Samo na Internetu postoji više od sto sedamsdeset hiljada sajtova koji se direktno ili indirektno odnose na ovaj poremećaj. Kod nas mnogo popularnih tekstova o depresiji. Ova knjiga popunjava ovu prazninu. Najveće poglavlje odnosi se na pomoć depresivnim osobama. Ovo poglavlje ne bi trebalo da se shvati kao priručnik za terapiju depresija već samo da se sagledaju sve mogućnosti kako se može pomoći depresivnim osobama. Ovaj tekst je proistekao kao rezultat četrdestogodišnjeg rada na prestižnom Institutu za mentalno zdravlje i kao profesora psihijatrije na Medicinskom fakultetu u Beogradu i profesora Nege u psihijatriji i Nege u gerijatriji na Panevroskom Aperiion Univerzitetu u Banja Luci. Svoje sadašnje znanje sticao sam učeći od velikog broja poznatih stručnjaka iz ove oblasti. To su pre svega prof. dr Predrag Kaličain, koji je i sam autor poznate monografije o depresiji, prof. dr Jospifa Vesela koji je, takođe, autor poznatog udžbenika iz psihopatologije, prof. dr Dimitrija Milovanovića doajena kliničke psihofarmakologije kod nas, prof. dr Dušana Petrovića koji je ceo svoj radni vek posvetio depresiji kod starih osoba, prof. dr Slavki Morić-Petrović, poznatim vizionaru srpske psihijatrije u oblasti zaštite i unapređenja mentalnog zdravlja i kliničke genetike u psihijatriji ne samo kod nas već i u svetu. Tu su još prof. dr Petar Milosavljević i naučni istraživač prim. Dr sci Baranko Gačić, moji prvi mentori prim. Dr Đorđe Stanojević i prof. dr Jovan Bukelić. Na ovoj listi visoko mesto zauima i prof. dr Tomislav Sedmak, autor brojnih stručnih i naučnih radova o značaju depresije. Veliki je broj autora i poznatih ličnosti koji su udarili temelje iz ove oblasti koji su svojim bogatim stručno-naučnim opusom nam omogućili da se bavimo ovom oblašću kao što su akademici Vladimir F. Vujić, Jovan Ristić, Nemanja Vuredelja i drugi. Ovde su još moji dragi profesori Milan Popović, od koga sam učio grupnu terapiju, prim. Dr Pavle Kastel s kojima sam dugo radio na alkoholizmu i posledicama hroničnog alkoholizma, prim. Dr Milica Jojić-Milenković i klinički psiholog Mladen Kostić, bračni psihoterapeuti, prof. dr Nevenka Tadić i prof. dr Svetomir Bojanin sa kojima sam radio na Odeljenju za decu i omladinu Instituta za mentalno zdravlje u Beogradu. Ipak, najveću zahvalnost dugujem svojim pacijentima s kojima sam imao čast da razgovaram sa njima o njihovim brojnim emocionalnim problemima i tegobama s kojima su se susretali. Veliku zahvalnost dugujem recentima ovog teksta koji su pažljivo pročitali nekoliko verzija rukopisa i koji su mi dali dragocene primedbe tokom izrade ovog rukopisa. Ovde posebno želim da se zahvalim kolegama sa Nacionalno institute za mentalno zdravlje SAD što su mi omogućili da koristim tekst s njihovog web sajta „Šta je depresija”. Veliku zahvalnost dugujem izdavaču. Takođe se najsrdačnije zahvaljume svima koji su doprineli izradi i publikovanju ovog rukopisa.

Adresa za dopisivanje: marko.munj@sbb.rs

Beograd, maj 2010. godine

Prof. dr Marko Munjiza



# SADRŽAJ

Predgovor

## I UMESTO UVODA

1. U beznađe do depresije
1. 2. Šta je depresija
1. 3. Šta depresija nije
1. 4. Neki uzroci depresije
1. 5. Da li je depresija ozbiljan poremećaj
1. 6. Depresija je više od tuge
1. 7. koliko često se depresija javlja u populaciji
1. 8. Koje je savremeno tumačenje nastanka depresije
1. 9. Kako prepoznati depresiju
1. 10. Ko pati od depresije
1. 11. Šta je to depresija
1. 12. Koji su uzroci depresije
1. 13. Kako se dijagnostikuje depresija
14. Depresije u našoj zemlji
- 1.15. Kako definisati depresiju
2. Koji mitovi vladaju o depresiji
3. kako razlikovati normalnu tugu zbog gubitka i depresiju
4. Depresija je globalni fenomen današnjice
- 4.1. Tipovi depresije
5. Depresija – pratilac opšte nesigurnosti
- 5.1. Šta se to promenilo u poslednjih pola veka
- 5.2. Nesigurnost stvara osećanje nemoći
- 5.3. Lek: izlazak iz uloge žrtve
6. Depresija i društvo
7. Psihodinamika depresije
- 7.1. Rad tuge –šta to beše
7. 2. Ead žalosti ili rad tuge
- 7.3 kako depresiju shvatamodana ili šta je depresija
8. Šta uzrokuje depresiju
9. Ko oboleva od depresije
10. Znčaj nepovoljnih životnih događaja i stresa u javljanju depresije
11. Kako se postavlja dijagnoza depresije
13. Depresija i muškarci
14. Depresija kod žena
- 14.1. Premenstrualni sindrom
14. Osobe sa predispozicijom za depresiju
- 14.1. Kako depresija utiče na brak i emotivne veze
- 14.2. Depresija i razvod
15. depresija kod žena kroz životne cikluse
- 15.1. brz život kao uzrok depresije
- 15.2. Zašto obolevamo od depresije
- 15.2.1. menstruacija
- 15.2.2. psihičko stanje i PMS
- 15.2.3. trudnoća i depresija
- 15.2.4. klimaks i depresija
- 15.2.5. Socijalni život žene
- 15.2. 6. Sterilitet i depresija

15.2. 7. Menopauza

## II DEPRESIJA U POJEDINIM ŽIVOTNIM FAZAMA

1. Šta vam krade dobro raspoloženje
2. Depresija kod dece
- 2.1. Buran period
- 2.2. Zimska depresija
- 2.3. TV depresija
- 2.4. Alarm roditeljima
3. Depresija kod adolescenata
- 3.1. Tinejđeri i depresija: uzroci i simptomi
- 3.1.1. Šta prouzrokuje adolescentsku depresiju
4. Anksioznost i depresivnost kod adolescenata sa migrenom
5. Depresija i neuspeh u školi
6. Depresija kod adolescenata u Srbiji
7. Odvajanje u detinjstvu, strah i depresija u odraslom dobu
8. Prevrtemeno rođena deca sklonija depresiji
9. kako izlečiti adolescentnu depresiju
10. Naučena bespomoćnost
- 10.1. Naučena beznadežnost
- 10.2. Naučeni optimizam
11. Šta je kriza srednjih godina
12. depresija u zreloom dobu
13. Depresija najčešće napada u 40-tim godinama
14. Starost nije bolest
- 14.1. Duhovni život i starije osobe
- 14.2. Fiziološke promene kod starije odrasle osobe
15. depresija u starijih odraslih i starijih osoba
16. Teret godina – depresija u starijoj dobi
17. Kliničke karakteristike staračke depresije
- 17.1. Struktura kliničke i staračke depresije
18. Depresija kod žena
18. 1. Zašto žene tonu u depresiju

## III DEPRESIJA I DRUGI ZDRAVSTVENI PROBLEMI

1. Zbunjenost i depresija
2. Anksiozno-depresivni sindrom
3. Bezvoljnost i gubitak motivacije
4. Depresija – primarni ili sekundarni poremećaj
5. Depresija i drugi psihijatrijski sindromi kao posledica opšteg zdravstvenog stanja
- 5.1. Kod kojih psihijatrijskih poremećaja srećemo depresivno raspoloženje
6. Jatrogena depresija
7. Alkoholizam i depresija
8. Jesenja melanholija nije depresija
9. Sezonske depresije

10. Sezonski afektivni poremećaj
- 10.1. Šta je uzrok SAP-u?
11. Praznična depresija
11. Depresija za vreme praznika
12. izatava li novi milenijum depresiju
13. Depresija uzrokovana promenom sredine
13. 1. Depresija, životni pratilac
14. Depresija u porodici
- 14.1. Kada je u porodici depresivac
14. 2. Najpogubnije zablude o depresiji
14. 3. da li su krivi geni
15. Depresija na poslu
16. Uticaj na okolinu
17. Depresije – faktor rizika za njihov nastanaka kod žena
18. Postpartalna (posporodajna) depresija – PPD
18. 1. Bračne i ljubavne krize
19. Živeti posle razvoda
20. Distimija
21. Depresija povećava opasnost za otkazivanje srca
- 21.1. Koronarna bolest i depresija
22. Rak, psihološka patnja i distres
- 22.1. Depresija smrtonosna kao pušenje
23. Neurastenija
24. Alkoholizam – drugi uzrok smrtnosti do 2020.
- 24.1. Alkoholizam i depresija
- 24.2. Alkoholizam i suicid
25. Depresija i anksioznost
26. Migrene i glavobolja
27. Bol
- 27.1. Glavobolja koja se javlja pod uticajem sinusa
28. Stres
29. Bes
30. Asertivnost
- 30.1. Razlika između asertivnosti i agresivnosti
- 30.2. Učenje asertivnosti
31. Stres, psihosomska bolest i ličnost
31. 1. zašto su neki ljudi podložniji stresu
31. 2. Stres i hronična oboljenja
31. 3. Parzici i društveni stres
32. Nesanica
32. Suicid
32. 1. Depresija i rizik od samoubistva – šta učiniti
23. Šta je suicid

#### **IV DEPRESIJA NAS ČINI JAČIM I USPEŠNIJIM**

1. Šta pomoći da lakše prebrodimo
2. Antidepresivi - korisni lekovi s kojima treba znato
- 2.1. Antidepresivi i samoubistvo
- 2.2. Budućnost antidepresiva
- 2.3. Antidepresivi među najtraženijim lekovima
- 2.4. Narod sve depresiji
- 2.5. Antidepresivi – zablude i činjenice
3. Depresija i kognitivno-bihevioralna terapija
- 3.1. Kognitivno-bihevioralna terapija depresije

4. Terapija svetlošću
- 4.1. Svetlošću protiv depresije
- 4.2. Svetlosna terapija protiv zimske depresije
5. Lečenje bojama
6. Novi načini borbe protiv stresa
7. izlečite depresiju prirodnim putem
- 7.1. Čitajte knjige
- 7.2. lečenje depresije smirenjem
- 7.2. zelenim čajem protiv depresije
- 7.3. Muškarce od depresije štiti umetnost
- 7.4. Čašića alkohola za raspoloženje vodi u depresiju
- 7.5. Preterano gledanje televizije dovodi do depresije
- 7.6. nesanica je prećica za depresiju
- 7.7. Šretnjoom protiv depresije
8. Jogom protiv depresije
9. Nije sramota biti depresivan
10. Opustite se čitajući knjigu
11. Kako se oporaviti od depresije
12. Nežno lečenje duše
12. 1. Konvencionalna terapija
12. 2. Homeopatski pristup
- 12.3. Holističko lečenje
12. 4. Prirodni lekovi
12. 5. Delovanje homeopatskih lekova
13. Biljem protiv strahova i neraspoloženja
13. 1. Biljni anksiolitici i sedativi
- 13.1. 1. Valerijana
- 13.1. 2. kantarion
- 13.1. 3. Same
13. 1. 4. Omega 3 masne kiseline
13. 1. 5. Ginko Biloba
14. Kako izići iz depresije
14. 1. Kućni ljubimac protiv stresa
14. 2. Samopomoć za strepnju i anksioznost
14. Umetnost pomaže protiv depresije
15. Astrologija, horoskop i depresija
15. 1. Velika ekonomska depresija
- 15.2. Depresija u horoskopu
- 15.3. Sveti oci o depresji

#### **V UMEŠTO ZAKLJUČKA**

1. Šta je depresija
2. Kakav je tok depresije
3. kako se leči depresija
4. Koje su vrste antidepresiva
5. kako sprečiti povratak bolesti
6. Kratak vodić o depresiji

#### **VI PRILOZI**

1. Sva lica depresije ili najčešća pitanja koja postavljaju pacijenti psihijatrima i njihovoj ordinaciji
2. Hamiltonova skala depresije

