

Светски дан здравља, 7. април 2017. године  
„Депресија – хајде да разговарамо”



Завод за јавно здравље Пирот сваке године обележава 7. април, Светски дан здравља, као један од значајних датума из Календара јавног здравља. Ове године Светски дан здравља посвећен је депресији и обележава се под слоганом „Депресија – хајде да разговарамо”. Депресија је болест коју карактерише туга, губитак интересовања за догађаје из непосредне околине, уз немогућност обављања свакодневних активности у трајању од најмање две недеље. Људи који пате од депресије имају неколико карактеристичних симптома: губитак енергије, промену апетита, поремећај сна, анксиозност, смањену концентрацију, осећање безвредности, кривице и безнађа и мисли о самоповређивању или о самоубиству.

Према подацима Светске здравствене организације, на глобалном нивоу 322 милиона људи пати од депресије (4,4% светске популације). Депресија је главни узрок 800.000 самоубистава годишње на светском нивоу и представља други водећи узрок смрти међу млађом популацијом (узраста од 15 до 25 година живота).

Депресија је један од водећих узрока оптерећења становника болестима у Србији. Према подацима из извештаја Светске здравствене организације из 2017. године (Глобално здравље: Процене депресије и других менталних поремећаја), од депресије у Србији пати 419.302 особе (5% популације). Према Студији оптерећења друштва болешћу у Србији, депресија је у 2000. години била одговорна за 52.901 ДАЛУ-ја (19.073 код мушкараца и 33.828 код жена; ДАЛУ – године живота кориговане у односу на неспособност). У укупном рангирању, базираном на ДАЛУ-јима за 18 одабраних поремећаја здравља, депресија је била на четвртом месту. Депресија више оптерећује жене код којих заузима треће место, док је код мушкараца оптерећење депресијом на шестом месту.

У Истраживању здравља становништва Србије из 2013. године, за категоризацију становништва са депресивним симптомима (од минималних до симптома тешке депресије) коришћен је Упитник о здрављу пацијента (упитник самопроцене од 8 питања, Тхе Пациент Хеалтх Куестионнаире – PHQ-8) којим је утврђено да 4,1% одраслог становништва показује симптоме депресије. Симптоми депресије су били значајно присутнији код жена (5,3%) него код мушкараца (2,9%), као и у популацији старих и најсиромашнијих. Забрињава податак да је чак 21,1% становништва старих 85 година или више имало симптоме депресије, али их они нису препознали као такве. У односу на претходна истраживања здравља становништва Србије из 2000. и 2006. године, запажено је повећање учесталости депресије (2000. – 4,6%, 2006. – 6,0%, а у 2013. години – 6,7%).

Циљ овогодишње кампање је да се повећа број људи који ће потражити помоћ, а који имају симптоме депресије. Разговор са особама од поверења може бити први корак ка опоравку од депресије. Разговарајући о депресији са члановима породице, пријатељима, здравственим радницима, у школама, на радном месту, социјалним установама, у медијима може се смањити стигма која је повезана са депресијом.

Светска здравствена организација у овогодишњој кампањи посебну пажњу посвећује онима које депресија су најчешће погађа: адолесцентима и младим одраслим особама, женама у репродуктивном добу (нарочито после порођаја) и старијим особама (преко 60 година).

Циљеви овогодишњег Светског дана здравља су:

- боља информисаност јавности о узроцима и могућим последицама депресије;
- да депресивне особе препознају симптоме и затраже помоћ;
- да породица, пријатељи и колеге, депресивних особа могу да пруже помоћ.

Кључне поруке кампање:

- Депресија је чест ментални поремећај који погађа људе свих узраста, из свих сфера живота у свим земљама.
- Ризик за настанак депресије повећава сиромаштво, незапосленост, животни догађаји као што су смрт вољене особе или развод брака, физичка болест и проблем изазван употребом алкохола и дрога.
- Депресија узрокује душевну патњу и може да утиче на способност људи да обављају чак и најједноставније задатке.
- Депресија може да доведе до разарајућих последица на односе са породицом и пријатељима.
- Депресија може да онемогући људе да раде и учествују у породичном и животу заједнице. У најгорем случају депресија може довести до самоубиства.
- Депресија се може ефикасно спречити и лечити. Лечење обично укључује психотерапију

или коришћење антидепресивних лекова или и једно и друго.

- Превазилажење стигматизације која је често повезана са депресијом повећава број оних који ће потражити стручну помоћ.
- Разговор са особама од поверења може бити први корак ка опоравку од депресије.

Обележавање Светског дана здравља преко мреже Института и завода за јавно здравље у Републици Србији укључиће велики број здравствено-промотивних активности у локалној заједници као што су предавања, здравствено-промотивне изложбе, трибине, конференције за новинаре, јавне манифестације, концерте, спортске догађаје, базаре здравља и слично.

Шта можете учинити ако мислите да сте депресивни:

- Разговарајте са неким коме верујете о својим осећањима. Већина људи се осећа боље након разговора са особом од поверења
- Потражите стручну помоћ, пре свега од изабраног лекара
- Радите оно у чему уживате и што чини да се добро осећате
- Будите у сталном контакту са породицом и пријатељима
- Саветује се физичка активност, посебно шетња
- Неопходни су редовна исхрана и довољно сна
- Избегавајте или ограничите унос алкохола јер може погоршати депресију
- Ако имате мисли о самоубиству или самоповређивању одмах потражите помоћ.

Шта ви можете да урадите за особе које пате од депресије:

- Сазнајте више о депресији
- Будите добар слушалац – охрабрите особу да потражи помоћ
- Будите стрпљиви – обично је потребно неколико недеља да се особа која пати од депресије осећа боље
- Треба их подстицати на друштвене активности, физичку активност и редован сан
- Уклоните све лекове, оштре предмете и ватрено оружје из куће како бисте спречили повређивање.