

Da li ste depresivni?

Lestvica za procenu depresije



Uslov za pravilno lečenje depresije je pravilna dijagnoza. Dve trećine depresivnih bolesnika ne dobija nikakvu pomoć. Bolesnici sa depresijom posećuju lekare mesecima pre nego što im se postavi pravilna dijagnoza. Sledeći upitnik može Vam pomoći da spoznate da li ste depresivni.

Da li ste u poslednje dve nedelje (ili duže) opazili neki simptoma skoro svaki dan?

A. Tužni ste, utučeni, bezvoljni?

B. Izgubili ste zanimanje za sve ili većinu svakodnevnih aktivnosti (posao, hobi, odnosi sa bliskim ljudima)?

Ako ste na gore postavljena pitanja odgovorili sa "NE", najverovatnije nemate depresiju. Ako ste na jedno ili oba pitanja odgovorili potvrdno, nastavite sa upitnikom.

Da li ste u poslednje dve nedelje (ili duže) opazili neki od sledećih simptoma skoro svaki dan?

- | | DA/NE | | DA/NE |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1. Smanjen ili pojačan apetit? | <input type="radio"/> <input type="radio"/> | 9. Nedostatak radosti zbog lepih događaja kao što su pohvale, napredovanje, pokloni? | <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 2. Nesanicu, teškoće pri uspavlivanju, buđenje tokom noći? | <input type="radio"/> <input type="radio"/> | 10. Osećaj manje vrednosti, preteranu samokritičnost? | <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 3. Preteranu i neuobičajenu pospanost (dremanje, rani odlazak na spavanje, kasno buđenje)? | <input type="radio"/> <input type="radio"/> | 11. Slabiju efikasnost i uspeh u školi, na poslu ili kod kuće? | <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 4. Manjak energije, stalni umor, usporenost? | <input type="radio"/> <input type="radio"/> | 12. Manju sposobnost preuzimanja svakodnevnih obaveza i odgovornosti? | <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 5. Manju aktivnost ili manju razgovorljivost nego obično? | <input type="radio"/> <input type="radio"/> | 13. Rasejanost, slabu koncentraciju ili neodlučnost? | <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 6. Nemir ili razdražljivost? | <input type="radio"/> <input type="radio"/> | 14. Razmišljanje i/ili razgovor o smrti ili samoubistvu? | <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 7. Izbegavanje društva više nego obično? | <input type="radio"/> <input type="radio"/> | 15. Jeste li ikada u prošlosti bili neobično srećni i preterano aktivni duže od dve nedelje? | <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 8. Gubitak interesovanja i radosti za prijatne aktivnosti, kao i za polne odnose? | <input type="radio"/> <input type="radio"/> | | |

Da li ste depresivni?

Odgovor



Ako za Vas važi tvrdnja A ili B i ako ste na 5 ili više postavljenih pitanja odgovorili sa "DA", postoji mogućnost da bolujete od depresije. Ako ste potvrdno odgovorili na pitanje 15, možda bolujete od bipolarnog afektivnog poremećaja, u kojem se depresivne epizode smenjuju sa maničnim.

Razgovarajte sa svojim lekarom, koji će Vas pregledati i prepisati Vam lek za lečenje depresije (antidepresiv).

Šta je korisno da znate?

Antidepresivi nisu sedativi. Ne bojte se da ih uzimate, jer oni ne izazivaju zavisnost. Antidepresivi Vam pomažu da ponovo počnete normalno funkcionisati. Prvih dana možete opaziti blaga neželjena dejstva, koja će brzo nestati. Ako duže vremena budete imali poteškoće, ili ako su neželjena dejstva izraženija, posavetujte se sa lekarom.

Budite strpljivi - antidepresivi počinju delovati tek posle nekoliko dana ili nedelja. Najpre se poboljšavaju spavanje i apetit, a kasnije i raspoloženje.

Nakon poboljšanja, lekar će Vam savetovati da uzimate lekove još nekoliko meseci, kako se depresija ne bi ponovila. Poštujte savete svog lekara, jer je ponovljenu depresivnu epizodu mnogo teže lečiti. Kod ponavljajućeg oblika bolesti lekovi se uzimaju više godina!

Ne menjajte prepisanu dozu antidepresiva na svoju ruku! Ne prekidajte terapiju čim osetite poboljšanje! Ako se terapija ne uzima u preporučenoj dozi i ako se ne uzima dovoljno dugo, tegobe mogu ponovo da se jave, a posledica je produženo trajanje oboljenja.

Ako Vam je lekar, pored antidepresiva, preporučio i anksiolitik (sedativ), uzimajte ga onoliko dugo koliko Vam je lekar rekao. Preporučuje se da se ovi lekovi (sedativi) ne uzimaju duže od 4 nedelje.