

JAVNA USTANOVA DOM ZDRAVLJA KANTONA SARAJEVO
KLINIČKI PUT ZA DEPRESIJU

Ime i prezime	Br. kartona
---------------	-------------

ANAMNEZA	da	ne		da	ne		da	ne
Smetnje se javljaju prvi put			Raniji bolnički tretman			Korištenje terapije		
Psihijatrijski hereditet			Raniji ambulantni tretman			Pokušaj suicida		
Korištenje psihoakt. supst.			Periodično javljanje					
STRES FAKTORI I PROMJENA SOCIJALNOG STATUSA								
Ratne traume			Druga traumatska iskustva			Fizička trauma		
Problemi na poslu (mobing)			Nezaposlenost			Invalidnost		
Promjena radnog mjesta			Penzionisanje			Promjena bračnog stanja		
Promjena uslova življenja			Stambena problematika			Gubitak člana porodice		
PRIDRUŽENA SOMATSKA OBOLJENJA								
Kranijalne povrede			MS			Endokrina oboljenja		
Tumori mozga			Parkinsonova bolest			Infektivna oboljenja		
Cerebrovaskularni porem.			Epilepsija			Hipertenzija		
Reumatska oboljenja			Anemija			Neoplazme		

CILJANA ANAMNEZA	1. pregled		2. pregled		3. pregled		4. pregled		5. pregled	
	da	ne	da	ne	da	ne	da	ne	da	ne
*depres. raspoloženje										
*gubitak interesa i zadovoljstva										
*smanjenje energije, povećanje zamora										
**poremećen san										
**smanjena koncentracije i pažnje										
**ideja krivice i bezvrijednosti										
**smanjen apetit										
**smanjeno samopouzdanje										
**sumoran pogled na budućnost										
**suicidalne ideje/ideje samoozljeđe										
DIJAGNOZA										
TERAPIJA										
UPUT										
Psijijatru										
Psijologu										
U psijijatrijsku bolnicu										
Socijalnom radniku										
EDUKACIJA										
Pisana uputstva										
Usmeni uput										
ODSTUPANJA										
Postignuti ciljevi										
Potpis doktora:										

*tipični simptomi depresije

** drugi česti simptomi depresije

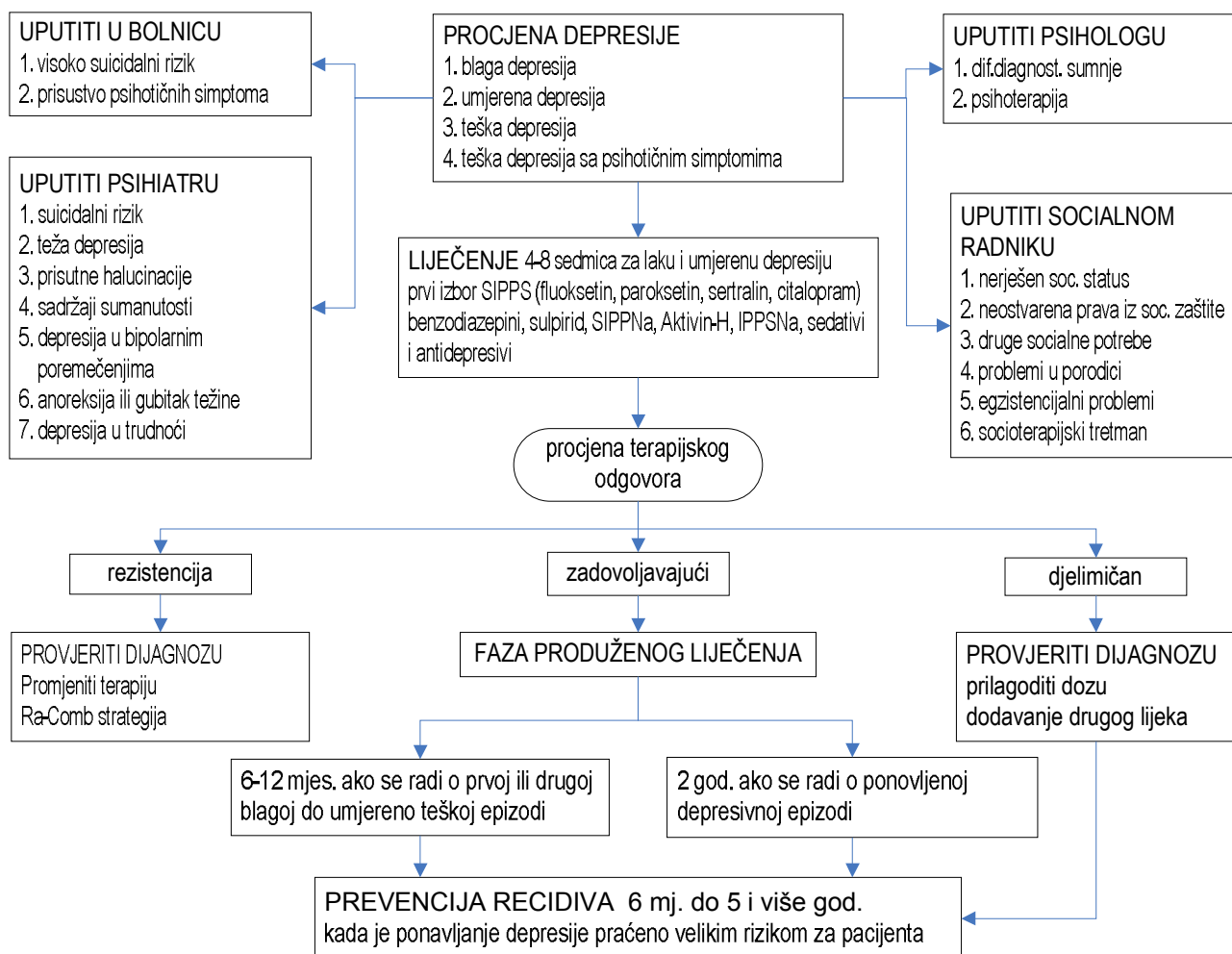
PODJELA TEŽINE BOLESTI I SOCIJALNOG FUNKCIONISANJA	
BLAGA DEPRESIVNA EPIZODA	2 tipična + 2 druga simptoma+ blaži poremećaj soc. funkcionisanja. Obavlja redovne poslove uz manje poteškoće.
UMJERENA DEPRESIVNA EPIZODA	2 tipična + 3 druga simptoma+ umjeren poremećaj soc. funkcionisanja. Osoba ima značajne poteškoće u obavljanju poslova, reducira kontakte i aktivnosti.
TEŠKA DEPRESIVNA EPIZODA BEZ PSIHOTIČNIH SIMPTOMA	2 tipična + 4 druga simptoma, uz pojačanu agitaciju ili retardaciju i somatski sindrom. Socijalne aktivnosti su značajno limitirane (radno nesposoban, ništa ne radi)
TEŠKA DEPRESIVNA EPIZODA S PSIHOTIČNIM SIMPTOMIMA	Svi kriteriji za tešku depresivnu epizodu + prisustvo psihotičnih simptoma (sumanute ideje krivice, ekonomske propasti, hipohondrijske sumanute ideje, halucinacije)

PITANJA ZA PROCJENU SUICIDALNOG RIZIKA	
Jeste li ikada razmišljali da sami sebi nanese neku povredu?	Ako jeste, kakav je bio plan?
Jeste li razmišljali da sebi oduzmete život?	Da li je život za vas izgubio smisao?

PITANJA ZA PROCJENU PRISUSTVA PSIHOTIČNIH SIMPTOMA	
1. Mislite li da vas neko želi uništiti i da vas prati zato što ste krivi za nešto?	
2. Mislite li da će katastrofa uništiti svijet, vas i obitelj?	5. Mislite li imate natprirodne sposobnosti?*
3. Mislite li da bolujete od neizlječive bolesti?	6. Osjećate li neke čudne mirise?*
4. Čujete li neke glasove koje drugi ne čuju?*	7. Kontroliše li vaše misli i pokrete neka strana sila?*

*SCH simptomi

Algoritam tretmana depresije



UPUTSTVO ZA EDUKACIJU PORODICE I PACIJENATA OD STRANE LJEKARA I MEDICINSKE SESTRE

Nakon što prođe depresivna epizoda, liječenje još nije završeno. Nastavak terapije održavanja prikladnim antidepresivom nerijetko nije dovoljan, ako bolesnik ne promijeni svoj stil života. Naime, svaki peti depresivni bolesnik, koji je na terapiji održavanja ponovo zapada u depresivnu epizodu unutar dvije godine. Mnogi ljudi imaju znanje o zdravlju, želju ili čežnju za zdravljem, ali ne žive zdravo. Velika je ludost žrtvovati svoje zdravlje za bilo šta drugo. Ako naginjete depresiji, uputno je razmisliti malo o svojim životnim ciljevima i sistemu vrijednosti, te kako strukturirate i ispunjavate vaše vrijeme. Često je loše raspoloženje posljedica raskoraka između onoga što istinski cijenite i onoga što radite, te između onoga što bi ste željeli i onoga što imate.

Budite ono što uistinu jeste. Mnoge osobe sa depresijom imaju osjećaj kao da žive u laži, kao da su maskirane u nekog drugog ili da život prolazi pored njih. Biti ono što jeste, znači biti u dodiru sa svojim autentičnim potrebama i vrijednostima, sa svrhom i smislom svoga života, sa sviješću da možete birati iznova svaki dan, svaki sat, svaku sekundu.

Biti ono što jeste znači ne biti superioran ni inferioran spram drugih, već adekvatno zadovoljavati i poštovati svoje potrebe i želje. Kada imamo probleme, obično se nalazimo u pasivno zakočenom ili pasivno smirenom stanju, reaktivnom ili proaktivnom. Reaktivno stanje je stresno, uključuje negativistička reagiranja, frustraciju, ljutnju, bijes, strah, tjeskobu, često je smanjena sposobnost prosuđivanja, donošenja odluka. Zbog toga je važno naučiti prepoznati podražajne emocije i stresne situacije koje vas guraju u negativna stanja. Proaktivna stanja predstavljaju usmjerenost na naše ciljeve i ostvarenje naših želja uključujući pozitivne emocije, fleksibilnost, strpljivost. Gledajte na probleme kao na mogućnost da naučite nešto novo. Problemi se redovno asociraju sa brigama, strahovima, tjeskobom, napetošću. Kada prihvatimo probleme kao mogućnost učenja, kao izazov za naš rast i razvoj novih sposobnosti, skidamo teret negativnih emocija a uključujemo pozitivne emocije.

Ne budite žrtva i mučenik. Osobe sklone depresiji, često su u ulozi žrtve i mučenika zbog nesvjesnog uvjerenja da vrijede ili imaju pravo na život samo ako teško rade i zadovoljavaju potrebe drugih pri čemu oni nisu važni. Brojni su skriveni načini kako žrtva postane progonitelj – pasivna agresija, psihološki naplaćuje za svoje mučeništvo, tako da niko nema istinske koristi od žrtve i depresivnih mučenika. Žrtva je zapravo najveći neprijatelj sama sebi a ni okolina nije sretna s njom. Ako prepoznate kod sebe ulogu mučenika i žrtve, odrecite se i počnite uživati u životu.

Promijenite svoja vjerovanja. Osobe sklone depresiji nužno moraju promijeniti svoja negativna vjerovanja o sebi i životu. Kad počnu vjerovati da zaslužuju svako dobro koje im život nudi, bitno umanjuju sklonost ka depresiji.

Vježbajte pozitivno mišljenje. Naše misli stvaraju osjećanja, a mi obično živimo u skladu sa tim osjećanjima. Čovjek postaje ono što zamišlja i osjeća. Prošlost postoji samo u mislima i na način na koji je se prisjećamo i kakvu joj mi važnost pridajemo. Možemo birati kako i o čemu ćemo misliti. Ako imamo pozitivne misli imat ćemo u mozgu pozitivne molekule - oslobađaju se nervni prijenosnici koji stvaraju osjećaj zadovoljstva. Pozitivno mišljenje je naš izbor a ne bijeg od problema.

Umjesto da kritizirate druge, pohvalite ih. Ono što vidimo u drugima, često je naš odraz. Kada sljedeći put poželite nekoga kritizirati, prvo se zapitajte zašto sebe smatrate takvim. Pohvalite druge kad god imate za to priliku i ubrzo ćete doživjeti pozitivnu promjenu na sebi. Pohvaljivati druge znači naučiti prihvatiti život s ljubavlju.

Zacjelite rane iz prošlosti. Svaki se čovjek u životu nađe u situaciji kada se osjeća povrijeđenim. Nerazjašnjene psihotraume se ponavljaju u njegovim mislima i sjećanjima oživljavajući bolne emocije. Ako ne možete sami zacijeliti rane iz prošlost, potražite pomoć psihoterapeuta.

Oprostite onima koji su vas povrijedili. Neko je slikovito kazao kako je depresija bolest neopraštanja koja traje sve dok nas ne pojede. Zato je bolje oprostiti. Ako se negativne emocije potiskuju u sebi, one će izaći negdje u tijelu kao neugodni simptomi. Nerazjašnjeni bijes i ljutnja nerijetko su praćeni osjećajem krivnje pri čemu se zatvara začarani krug. Opraštanje je čin volje i izraz ljubavi i razumijevanja koje pobuđujemo u sebi. Ono je izraz snage koja se u nama razvija.

Izrazite svoje osjećaje. Slobodno izražavanje mišljenja, osjećaja, boli i radosti nužno je za zdravo ozračje bliskosti i prisnosti među ljudima. Zato naučite jasno izreći što mislite, kako se osjećate i šta želite. Zadržavanje emocija u sebi dovodi do povlačenja u sebe, do potištenosti, nezadovoljstva pa čak i do tjelesnih bolesti. Depresija je ljutnja koja je usmjerena prema unutra. To je i ljutnja za koju smatrate da je nemate pravo osjećati. Plačite kada vam je teško. Nemojte gutati bijes.

Unesite više ljubavi, radosti i zadovoljstva u svoj život. Depresija je praćena samostalovažavanjem, pa čak i osjećajem odbojnosti spram sebe. Osobe koje su sklone depresiji često su drage, pametne i altruisti, ali sebe ne vrednuju, imaju osjećaj da ne zaslužuju lijepe stvari, da ih nisu vrijedni, te da su potrebe drugih važnije od njihovih. Nedostatak ljubavi, često je povezan sa razvojem depresije. Po nekima je depresija i očajnički krik za ljubavlju. Proživiti dan s ljubavlju znači svoje ponašanje i reakcije usmjeravati iz probuđenog osjećaja ljubavi, prihvatanja i razumijevanja što se očituju kao strpljivost, ljubaznost, ustrajnost u činjenju dobrih dijela, znači biti velikodušan, stimulirajući, biti zahvalan, veseliti se tuđem uspjehu, biti ljubazan, voliti ono što radimo, ne propuštati priliku za smijeh, otvoriti se životu i ljudima.