



Dr. Vesna Zečević
5930 N. Broadway
Chicago

Depresija je bolest koja zahvata misli i raspoloženje, utiče na spavanje i apetit, na mišljenje, i stav prema sebi i drugima. Depresija nije isto što i prolazno neraspoloženje ili zabrinutost, niti stanje iz koga se osoba može "izvući i otrgnuti" svojom voljom. Bez terapije može da traje mesecima i godinama, a

odgovarajući tretman može da pomogne većini pacijenata.

Depresivni poremećaji se javljaju u više oblika, baš kao što je slučaj i sa drugim bolestima, poput oboljenja pluća i srca. Navešću samo najčešće, a razlika među njima je u broju, ozbiljnosti i upornosti simptoma.

KLINIČKA DEPRESIJA se manifestuje kombinacijom simptoma navedenih u tabeli 1, a koji utiču na sposobnost za rad, spavanje, učenje, apetit i aktivnosti koje su nekada donosile zadovoljstvo. Takva onesposobljavajuća epizoda se može javiti jednom, ili što je češće, više puta u životu.

Manje ozbiljan depresivni poremećaj je DISTIMIJA, koja obuhvata dugoročne simptome koji ne onesposobljavaju osobu, ali joj ne dozvoljavaju da dobro funkcioniše i da se oseća dobro. Veliki procenat ljudi sa distimijom u toku života ima i epizode depresije.

BIPOLARNA BOLEST (MANIČNO-DEPRESIVNA BOLEST) nije tako učestala kao predhodno navedene, a karakteriše se cikličnim promenama u ponašanju – od preteranog raspoloženja (manija) do preteranog neraspoloženja (depresija). Promene su uglavnom postepene, mada ponekada prelaz iz jedne faze u drugu može da bude jako dramatičan i brz. U depresivnoj fazi pacijenti mogu imati sve ili samo neke depresivne simptome, dok su u stanju manije hiperaktivni, isuviše pričljivi i imaju ogromnu energiju (tabela 2). Manija zahvata mišljenje, ponašanje i sposobnost procene, što nekada osobu može da dovede u probleme sa zakonom i u socijalne neprilike.

Iz ordinacije dr Vesne Zečević

DEPRESIJA

Simptomi depresije:

- Stalna napetost, osećaj praznine i tuge
 - Prekomerno spavanje ili nesаница, buđenje u sred noći ili u ranim jutarnjim satima
 - Povećanje apetita i težine, ili smanjenje apetita i težine
 - Gubitak zadovoljstva i interesovanja za aktivnosti u kojima ste nekada nalazili zadovoljstvo, uključujući i seksualne aktivnosti
 - Razdražljivost
 - Stalni fizički simptomi koji ne odgovaraju na terapiju (poput hroničnog bola ili digestivnih smetnji)
 - Problemi sa koncentracijom i memorijom
 - Poteškoće sa donešenjem odluka
 - Umor i gubitak energije
 - Osećaj krivice i beznada
 - Misli o samoubistvu i smrti
- * Ukoliko imate 5 ili više od gore navedenih simptoma, u trajanju od duže od 2 nedelje, moguće je da imate depresiju – obratite se svom lekaru za stručnu pomoć.

Uzroci depresije su različit, počevši od poremećaja na nivou neurotransmitera, supstanci u mozgu koji utiču na normalno funkcionisanje ovog organa (serotonin, dopamin, norepinefrin...), zatim razne organske bolesti (smanjena funkcija štitne zlezde, infarkt srca, šlog, maligne bolesti, parkinsonizam, Alchajmerova bolest), pojedine grupe lekova, porodična istorija depresije, gde je pitanje koliko je bitna genetika, a koliko je u stvari u pitanju naučen način ponašanja i reagovanja na određene situacije u životu. Tako su ljudi koji su po prirodi vedrog duha i optimisti, manje skloni depresivnim poremećajima (časa može biti poluprazna ili polupuna, zavisi od sobe koja je posmatra). Izvesne stresne situacije u životu (smrt člana porodice ili partnera, gubitak posla, razvod, finansijski problemi, poremećeni međuljudski odnosi) mogu da pokrenu depresivni poremećaj.

DEPRESIJA U ŽENA se javlja skoro dva puta češće nego kod suprotnog pola. Ovome doprinose hormonske promene koje se dešavaju u menstrualnom ciklusu, porođaju, nakon porođaja, premenopauzi i menopauzi. Takođe i dodatni stresovi poput posla, brige o deci i starijima mogu da utiču na ovu učestalost. Žene su

Simptomi manije:

- Preteran osećaj sreće
- Neuobičajena razdražljivost
- Smanjena potreba za snom
- Grandiozne ideje
- Povećana govornost
- Nepovezane misli - let misli
- Povećan libido
- Upečatljivo povećanje energije
- Slaba procena
- Neprikladno socijalno ponašanje ubistvu i smrti

posebno osetljive posle rođenja deteta. Hormonske i fizičke promene, kao i nove životne obaveze mogu biti faktori koji dovode do takozvane postpartalne depresije (depresije posle porođaja). Dok su prolazna neraspoloženja česta kod mladih majki, depresija nije normalna pojava i zahteva medicinsku intervenciju, a jako je bitna i emotivna podrška porodice.

MUŠKARCI ređe oboljevaju od depresije od žena, ali isto tako i ređe priznaju da su depresivni. Učestalost samoubistava je pak četiri puta veća kod muškaraca. Depresija može da zahvati i fizičko zdravlje različito od žena, pa su nove studije pokazale da iako je depresija povezana sa učestalijom pojavom koronarne bolesti srca, smrtni ishod usled srčanih problema kod depresivnih pacijenata je veći kod muškaraca. Kod muškog pola depresija je često zamaskirana alkoholom i narkomanijom. Kod muškaraca se depresija ne prezentuje često kao osećaj beznada i bespomoćnosti, već češće kao iritabilnost, ljutina i obeshrabrenost.

(U sledećem broju drugi deo)

Više informacija mozete potražiti na sledecim internet adresama:
www.depression.org
www.ndmda.org
www.psychologyinfo.com
www.ama-assn.org/consumer/specond.htm

www.serbianmirror.com

KUHINJA

BEČKA ŠNICLA

Sastojci

1/2 kg telećeg buta,

2 jaja,

brašno,

mrvice,

ulje,

so.

Priprema

Oprano meso izrežite na prst debele odreske pa ih malo obradite čekićem i posolite. U dubokoj posudi umutite dva jaja sa dve kašike mleka. Uvaljajte nareske sa obe strane u brašno, umućena jaja i konačno u mrvice. Pecite u vrelom ulju sa obe strane, dok ne postanu lepo žuti. Masnoće treba biti u posudi toliko da odresci u njoj plivaju. Poslužite toplo sa pečenim krumpirom, salatom ili po želji.



MODNI KUTAK

Da li ste se ikad pitali kako je biti u centru pažnje? Nesumnjivu šansu vam pruža garderoba i otkriva vašu ličnost. Ništa lepše od zujanja po gradu s' prijateljima, još ako kojim slučajem naletite na simpatiju, provod je garantovan. Osetite lepotu zime upravo u ovoj kombinaciji popodnevnog izlaska:

Čipkasta, rozikasta majca, braon košulja od pamuka, somotske tri-cvrt pantalone (braon ili bez boje), mrežaste (boje kože) čarape, visoke kožne braon čizme sa reza sa strane (čini vašu nogu zavodljivom) i naravno detalj "Western" stila kaiš i drvene narukvice. Probajte bićete diva popodneva!

Biljana Lazić

