



# Obilan Život

prevedeno sa  
**ASI**  
website

## PREDAVANJA O ZDRAVLJU za civilizovanije oblasti

Predavanje Broj 10

### DEPRESIJA – TO OSEĆANJE BEZNADEŽNOSTI



Ovom prilikom ćemo da govorimo o tom osećanju beznađežnosti koje se još naziva depresija.

Milioni po svetu pate od tog zdravstvenog poremećaja, bez obzira na uzrast, rasu, religiju, ili obrazovanje. Više osoba pati od depresije u današnjem svetu nego u prethodnim generacijama.<sup>i</sup>



U očajničkoj borbi sa tim problemom, mnoge osobe svake godine pohlepno gutaju milijarde antidepresivnih lekova. Pa ipak, taj problem i dalje raste. Svetska Zdravstvena Organizacija izveštava da će do 2020. godine depresija vrlo verovatno da postane drugi vodeći uzrok tereta bolesti po svetu. To je otreznjujuća pomisao.

Žalosno je i to da **duplo više žena pati od depresije, u odnosu na muškarce.**<sup>ii</sup>

Stanje uma utiče na zdravlje u mnogo većem stepenu nego što su toga mnogi svesni. Depresija se upliće u svakodnevni život i rutinu ljudi i žena, i umanjuje kvalitet njihovih života.<sup>iii</sup> Otprilike 7% odraslih osoba u SAD, preko 18 godina starosti, pati od depresije.<sup>iv</sup>

Da li ti je poznato da su srčani udari mnogo češći kod osoba koje pate od depresije?<sup>v</sup>

Ili, da li ti je poznato da depresija može čak i kod mladih žena da izazove značajno gubljenje kalcijuma iz kostiju?<sup>vi</sup>

U ozbiljnim slučajevima depresije se funkcija mozga poremeti do te mere, da se neke njegove ćelije degenerišu i odumru. To doprinosi da se važni delovi mozga skupe i

uvenu.<sup>vii</sup> Posledica depresije je da celo telo pati, i cela osoba, – umno, duhovno, i fizički.<sup>viii</sup>

Za dobrobit i sreću svih nas, bilo bi dobro da više saznamo o depresiji, posebno kako da sprečimo da se od nje razbolimo.

### Šta je depresija?

S vremena na vreme se svako od nas bori sa obeshrabrenjem. Međutim, osećanja depresije mogu da predstavljaju simptom različitog spektra dubljih medicinskih i psiholoških problema. Stoga, kako da znamo da je nečija zdravstvena situacija ozbiljna?

Prvo treba da istaknemo razliku između obeshrabrenja i depresije.

Ponekad se svako od nas iskušava sa **obeshrabrenjem**, kojom prilikom oseća mali pad u raspoloženju, a koji se može podići, ili popraviti, sa dobrim i pozitivnim mislima, i sa molitvom. Uzrok tog obeshrabrenja je obično poznat, a osećanja su samo privremena, i nazivamo ih „melanholija”.

Sa druge strane, osećanja **depresije** su

- neprestano tugovanje i natmurenost,
- smanjena fizička aktivnost,
- osećanje neracionalne uznemirenosti, i
- osećanje beznadežnosti.<sup>ix</sup>

Ljudi koji pate od depresije mogu da imaju i druge simptome. Oni mogu da imaju poteškoće sa skoncentrisanjem, a njihovo spavanje i apetit mogu, takođe, da se pogoršaju. Takve osobe mogu stalno da se osećaju umorne, sa izgubljenim interesom za život. Sa depresijom mogu da se pojave i negativne misli, pa čak i one o samoubistvu.<sup>x</sup>

Šta na osobu navlači takva osećanja depresije?

Nekad se depresija pojavi iznenada, bez očevidnog uzroka.

U drugim slučajevima se depresija kod osobe pojavi kao posledica potresnih događaja u životu, kao što su to: smrt nekoga koga je mnogo volela, razvod, ili gubljenje posla.<sup>xi</sup> Osobe koje reaguju na veoma potresne događaje u njihovim životima mogu, za neko vreme, da osećaju ukočenost, i da budu manje sposobni za izvršavanje svojih poslova i obaveza. Njima je potrebno izvesno vreme za tugovanje i isceljenje.<sup>xii</sup>

Takva depresija se obično može ublažiti ili isceliti ako se osobi pruži ljubav, ohrabrenje, pomoć u poslovima i obavezama, kao i dovoljno vremena za isceljenje.

Oporavak se često može ubrzati ako osoba pod depresijom razgovara sa mudrim prijateljima, učiteljima, ili crkvenim propovednicima. Ako depresija dugo traje, i osoba misli čak i na samoubistvo, tada treba ona da potraži pomoć od profesionalnog savetnika.

Istraživanja takođe potvrđuju da se mnogi slučajevi depresije pojavljuju postepeno i neprimetno u toku vremena, i to zbog loših životnih navika. Nauka je identifikovala nekoliko faktora koji mogu da izazovu i pojačaju osećanja beznadežnosti i očajanja. Među njima su:

### **1. Alkohol**

Alkohol smanjuje funkciju centralnog nervnog sistema, i tako pojačava depresiju, uključujući tu i pomisli na samoubistvo i pokušaj istog.<sup>xiii</sup>

### **2. Pušenje**

Istraživanja ukazuju na to da u razvoju depresije pušenje može da igra jednaku, ili čak i opasniju ulogu od pijenja alkohola. Pušači su 3 puta u većoj opasnosti da osete ozbiljnu depresiju.<sup>xiv</sup>

### **3. Kafein**

Istaživači u Skandinaviji su ispitali 143.000 osoba i ustanovili da žene koje piju dosta kafe pate od dublje depresije. One još imaju više problema sa stresom.<sup>xv</sup>

### **4. Fizička neaktivnost**

Neaktivnost i depresija obično idu zajedno. Dobra vest je da čak i mali nivo fizičke aktivnosti proizvodi hemikalije u telu koje stimulišu raspoloženje, kao i proizvodnju hormona i neurotransmitera, uključujući tu i endorfine za ublažavanje stresa.<sup>xvi</sup>

### **5. Nepravilna ishrana**

Slatkiši i teški bogati obroci mogu da doprinesu poremećaju ravnoteže šećera u krvi, kao i osećanjima depresije.<sup>xvii</sup>

### **6. Gradski život**

U gradu, mnoge okolnosti mogu da doprinesu uznemirenosti i depresiji, kao što su to: potresne okolnosti života, gužva, preterana buka, i zagađeni vazduh. Kroz istoriju su ljudi koji žive van grada bili pod manjom depresijom, verovatno zato što se oni tamo više kreću i često dolaze u kontakt sa zemljom.<sup>xviii</sup>

### **7. Alergija na izvesnu hranu**

Za neke osobe alergija na izvesnu hranu može da prouzrokuje depresiju. Takva alergija treba da se ustanovi i spreči.<sup>xix</sup>

## 8. Lekovi

Neki lekovi za povišeni krvni pritisak, kao i za druge bolesti, mogu da prouzrokuju depresiju. Ako i ti od toga patiš, posavetuj se sa svojim doktorom.<sup>xx</sup>

### Šta da radimo da bi savladali depresiju?

Lekovi mogu **ponekad** da pruže **privremeno** olakšanje simptoma depresije. Međutim, dugotrajna upotreba lekova protiv depresije, i za umirenje, može da dovede do fizičke i emocionalne zavisnosti od njih, i tako da produbi depresiju.<sup>xxi</sup>



Postoji bolji način za njeno lečenje! Skoro sve vrste depresije se mogu popraviti preduzimanjem osnovnih lako-shvatljivih razumnih mera. Na primer:

#### 1. Poduhvati sa svrhom i ciljem.

Svako od nas treba da se bavi nekom vrstom produktivnog rada, bez obzira da li je to upravljanje preduzećem, ili pranje automobila, ili kuvanje hrane. Osobi koja pati od depresije je posebno potreban taj osećaj postignuća, osećaj uspešnog završetka i zadovoljstva u obavljanju svakodnevnog posla. Bez svrhe da ujutru izađe iz kreveta da nešto korisno uradi, čak i najstabilnija osoba bi verovatno podlegla depresiji.<sup>xxii</sup>

#### 2. Struktura i regularnost

Bez obzira da li patimo od depresije ili ne, svima nama je u životu potrebna struktura da nas održi mentalno zdravim. Jedenje, spavanje, i obavljanje poslova na vreme može značajno da doprinese našem mentalnom i fizičkom zdravlju.<sup>xxiii</sup>

#### 3. Zdrava hrana

Jedenje jednostavne hrane, koja se sastoji od svežih prirodnih namirnica, nam omogućava da posedujemo veću mentalnu i fizičku energiju, kao i bolju uravnoteženost hemikalija u mozgu.<sup>xxiv</sup>

Jedenje samo svežeg voća za jedan dan, ili dva, može da proizvede čudo u bistrenju uma i popravljajući stanja umora.<sup>xxv</sup>

#### 4. Potreban odmor

U našem današnjem brzom načinu života pod stresom, veoma je važno provesti periode vremena u miru i tišini.<sup>xxvi</sup>

Nedovoljno spavanje može da izazove ili pogorša stanje depresije. Većina osoba se dobro oseća posle spavanja 7-8 časova noću.

#### 5. Dnevna aktivnost

Stručnjaci se slažu da je redovna aktivnost možda i najuspešniji raspoloživi

prirodni antidepresant. Brzo hodanje na svežem vazduhu, plivanje, vožnja bicikla, ili tome slično, stimulišu lučenje endorfina u mozgu - prirodnih hemikalija koje popravljaju raspoloženje i ublažuju bolove. Veća aktivnost smanjuje uznemirenost, depresiju, kao i osećaj nezadovoljstva u životu.<sup>xxvii</sup>

## 6. Svakodnevno izlaganje sunčevoj svetlosti

Biblija citira reči mudroga Solomuna, a koje glase: „**Slatka je svetlost, i dobro je očima gledati sunce.**” Propovjednik 11:7.

Svakodnevno izlaganje sunčevoj svetlosti je godinama bilo uspešno korišćeno u terapiji i lečenju različitih vrsta depresije.<sup>xxviii</sup>

## 7. Poverenje u Boga

Čak i samo nošenje teških tereta života može da slomi nečiji duh. Stoga nas Biblija ovako ohrabruje: „**Sve svoje brige bacite na nj, jer se On brine za vas.**” 1. Petrova 5:7. „**Stavi na Gospoda breme svoje, i on će te potkrijepiti. Neće dati dovijeka pravedniku da posrne.**” Psalam 55:22.

## 8. Stav Zahvalnosti

Budi zahvalan u svom životu. Vaspitaj sebe da svakodnevno izražavaš zahvalnost, i da slaviš Boga za mnoge blagoslove koje ti On daje. Nauči sebe da izgovaraš reči nade, utehe, i vere, koje, za uzvrat, mogu pozitivno da deluju na tvoj lični život.

Depresija može da žalosti srce, ali ne mora da proizvede i trajnu nesposobnost.

Popravljanjem fizičkog zdravlja, biranjem pozitivnog mentalnog stava prema životu, obavljanjem korisnih poslova, i razvijanjem duhovnih ciljeva i vrednosti, mnoge osobe se mogu osposobiti da pobede svoja osećanja depresije, i da žive zadovoljnim i produktivnim životom.

U Svetome Pismu nalazimo sledeće interesantno pitanje i poziv:

**„Zašto si klonula, dušo moja, i što si žalosna? Uzđaj se u Boga, jer ću ga još slaviti, Spasitelja mojega i Boga mojega.”** Psalam 43:5.

Neka Bog blagoslovi sve nas koji se držimo toga obećanja, koji primenjujemo u život prodiskutovane principe, i koji polažemo nadu u Boga koji nikad nije izgubio nijednu bitku!

<sup>i</sup> [http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/\(2012\)](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/(2012))

<sup>ii</sup> [http://www.who.int/mental\\_health/prevention/genderwomen/en/\(2015\)](http://www.who.int/mental_health/prevention/genderwomen/en/(2015))

<sup>iii</sup> [http://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression-and-heart-disease/index.shtml/index.shtml\(2011\)](http://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression-and-heart-disease/index.shtml/index.shtml(2011))

<sup>iv</sup> Isto.

<sup>v</sup> Isto.

<sup>vi</sup> <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression-and-osteoporosis/index.shtml>, citirano od strane: Whooley MA, Kip KE, Cauley JA, Ensrud KE, Nevitt MC, Browner WS. Depresija, padovi, i rizik od fraktura kod starijih žena. Studija Osteoporoznih Fraktura od Strane Istraživačke Grupe. Arhive Opšte Medicine. (1999) 8. Mart; 159(5):484-90; i Eskandari F, Martinez PE, Torvik S, Phillips TM, Sternberg EM, Mistry S, Ronsaville D, Wesley R, Toomey C, Sebring NG, Reynolds JC, Blackman MR, Calis KA, Gold PW, Cizza G. Arhive Opšte Medicine. (2007) 26. Nov.; 167(21):2329-36.

<sup>vii</sup> [http://sciencenordic.com/depression-can-damage-brain\(2011\)](http://sciencenordic.com/depression-can-damage-brain(2011)); Baldwin, PhD, Bernell; Žurnal Zdravlja i Isceljenja, obim 22, br. 2, s. 3.

- 
- viii <http://www.webmd.com/depression/physical-symptoms>
- ix <http://www.webmd.com/depression/guide/what-is-depression>, pregledano 11. Maja (2014)
- x Isto.
- xi <http://www.webmd.com/depression/features/stress-depression>, pregledano 12. Aprila (2011)
- xii <http://www.webmd.com/depression/breaking-depression-cycle-12/cope-depression> (2012)
- xiii <http://www.webmd.com/depression/alcohol-and-depression> (2014)
- xiv <http://www.webmd.com/depression/features/stress-depression?page=2> (2014);  
<http://smokefree.gov/depression-and-smoking>
- xv <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/expert-answers/caffeine-and-depression/faq-20057870>  
Okt. 10 (2014); Jacobsen BK, Hansen V. Kafein i Zdravlje. Br Med J (Clin Res Ed) 1988 Jan. 23;296(6617):291.  
(Istraživanje citirano u knjizi *Dokaz Pozitivan*, s. 269)
- xvi <http://www.webmd.com/depression/features/stress-depression?page=2> 12. April (2011);  
<http://www.webmd.com/depression/guide/exercise-depression> 19. Feb. (2014);  
<http://www.medscape.com/viewarticle/814042>
- xvii <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/expert-answers/depression-and-diet/faq-20058241>  
29. Mart (2012)
- xviii <http://www.psychologytoday.com/blog/the-human-beast/201109/depression-stalks-the-cities> 12. Sept. (2011)  
<http://www.alternativementalhealth.com/articles/brainallergies.htm>
- xix <http://www.webmd.com/depression/guide/medicines-cause-depression> (2014)
- xx <http://sciencenordic.com/scientist-antidepressants-cause-addiction> 10. Maj. (2013)
- xxii <http://www.cci.health.wa.gov.au/docs/ACFB003.pdf>
- xxiii <http://www.webmd.com/depression/features/lifestyle-tips-for-treatment-resistant-depression> (2009)
- xxiv <http://www.webmd.com/depression/guide/diet-recovery> (2013)
- xxv <http://www.webmd.com/depression/features/foods-feel-better> (2011)
- xxvi <http://sleepfoundation.org/sleep-disorders-problems/depression-and-sleep/page/0%2C4/> (2005)
- xxvii Žurnal Gerontologije: Medicinske Nauke 56A: M497, 2001; Izveštaj u knjizi *Akcija Zdravlja*, Centar za Nauku u Javnom Interesu, Feb. (2002), s.11.  
<http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/depression-and-exercise/art-20046495> (2014)
- xxviii <http://www.webmd.com/mental-health/news/20021205/unraveling-suns-role-in-depression> (2002)

TEKST POTIČE OD GRUPE STRUČNJAKA IZ ZDRAVSTVENOG CENTRA WILDWOOD U DŽORDŽIJI, SAD.