



Прирачник за  
ментално здравје за млади:

# ДЕПРЕСИЈА

## АВТОРИ

Ивона Крстевска  
Мила Карадафова Ангеловска  
Тијана Стевчевска

## ЗА ПУБЛИКАЦИЈАТА

Прирачникот за ментално здравје има за цел да им помогне на младите да се информираат за најчестите предизвици поврзани со грижата за ментално здравје, како и да им понуди практична помош при справување со истите.

## ЗА ПРОЕКТОТ

Овој прирачник е изработен во склоп на програмата за ментално здравје која е дел од активностите на проектот „МладиХаб – градење вештини за вработување, компетенции и можности за вмрежување за младите“, финансиран од Британската амбасада во Скопје и спроведуван од Национален младински совет на Македонија.





# Содржина

## ШТО Е ДЕПРЕСИЈА?

Што е депресија како состојба, а што депресивно чувство?..... 3

Што се депресивни растројства?..... 4

## СИМПТОМИ И ПРИЧИНИ ЗА ДЕПРЕСИЈА

Кои се симптомите на депресија?..... 5

Причини за депресивни растројства кај младите лица..... 6

Дијагностицирање депресија..... 7

## СПРАВУВАЊЕ СО ДЕПРЕСИЈА

Како да се справите со депресијата како состојба или чувство?.. 14

Како да му помогнете на некој што е во депресивна состојба или има депресивни чувства?..... 17



# Што е депресија?

## 1.1 Што е депресија како состојба, а што депресивно чувство?

Депресијата се дефинира како состојба на психичкото здравје што длабоко влијае врз гледиштето и перцепцијата на себе, на другите и на опкружувањето, воопшто.

Депресијата често се поистоветува со депресивно расположение или термин што луѓето вообичаено го користат кога се тажни и немаат желба за спроведување на регуларните животни активности.

Депресијата како состојба е долгорочна, додека депресивното расположение е нешто што се јавува кај секој човек во одреден период од животот.

**Во својот развој, младите лица се соочуваат со низа промени, физички и психички што влијаат на нивниот личен и социјален развој. Тинејџерството, само по себе, како период на транзиција од дете во млад човек и млад возрасен, носи и тешкотии за младите лица. Во овој период тие се истражуваат и се запознаваат себеси и се гради новата личност која се вика млад возрасен со поинакви нови обврски и желби во животот. Така, депресивното расположение може често да се појави кај младата личност поради сите тие промени што се случуваат.**

Депресивните чувства се општа појава кај младите и тинејџерите и е нешто што е дел од целосниот развој на младата личност. Младите лица се соочуваат со големи промени и понекогаш се јавуваат депресивни чувства кои би требало да се во граници на нормалност и да не го класифицираат младото лице како лице што има депресија како состојба со која се соочува. Кога се зборува за депресивни растројства кај млади, станува збор за состојби што траат и што им причинуваат на младите тешкотии да го живеат секојдневниот живот и да растат и да се развиваат.



## 1.2 Што се депресивни растројства (депресивна состојба)?

Ако симптомите на депресија можат да се класифицираат според определени медицински критериуми, тогаш станува збор за депресивно растројство, кое го дијагностицира психијатар.

### Разликување на чувство на тага и состојба на депресија

Секој млад човек понекогаш чувствува умерена тага и депресивност, но кога не станува збор за патолошка депресија овие чувства остануваат во нормалните граници.

Симптомите што лицето, кое има депресивни чувства, ќе ги пројави ќе бидат благи и за брзо време личноста ќе успее да излезе од состојбата без да се појави чувство на помала вредност или да пројави други депресивни содржини. Овие чувства се јавуваат кај секој млад човек, а кај оние што имаат депресија како состојба, овие чувства и неможноста да се справат се едни од почетоците што водат до развивање на патолошка депресија.

### Со други зборови, депресијата е состојба ако трае подолго време и ако:

**Лице со главно депресивно растројство станува многу нерасположено и не ужива во животот. Тој/таа губи концентрација и енергија, а се јавува и нарушување во исхраната и сонот. Исто така, честа е појавата на чувство на вина. Чувствата на безнадежност и очај може да го наведат лицето да помислува на самоубиство.**



# Симптоми и причини

## 2.1 Кои се симптомите на депресијата?

- депресивно расположение,
- здодевност;
- губење на чувствата на задоволство и интерес,
- замор,
- губење самодоверба и самопочит,
- неразумна самокритика или неосновани чувства на вина,
- повторувачки мисли за смрт, самоубиство или суицидно однесување.

**Важна напомена: можно е да се случи личноста што има депресија како состојба и која има самоубиствени мисли да мисли дека секој во животот понекогаш би ги имал овие мисли. Ова отежнува личноста да сфати дека се соочува со тешкотија за која е потребна стручна поддршка. Психички здрава личност никогаш не помислува на самоубиство како излез од проблемите со кои се соочува, туку бара начин за нивно решавање. Доколку ви доаѓаат самоубиствени мисли, обратете се кај стручно лице.**

- недостаток на иницијатива, чувства на нерешителност или неспособност за концентрација,
- психомоторна забавеност или возбуденост,
- нарушување на сонот,
- промена во апетитот и тежината.



## 2.2 Причини за депресивни растројства кај младите лица

Депресијата како состојба има различни облици и секој од нив може да се случи од различни причинители.

**Надворешни фактори** - ова е случај кога лицето е психички здраво, но не успева да се соочи со тешките животни случувања на здрав начин. Тие надворешни фактори најчесто се загуба на блиска личност, смрт, одвојување од родителите, развод на брачните партнери, губење на саканата личност и слични надворешни фактори.

**Животот сам по себе носи убави работи, но и не толку убави, дури и болни. Тие работи влијаат на личноста, но личноста треба да најде механизми како на здрав начин, за себе и за околината, да го надмине тоа. Периодот на обжалување на овие немили настани трае некогаш и со години, и треба да трае, и тоа е нормална состојба за самото случување. Но личноста за одредено време мора да продолжи со својот живот и да ги извршува секојдневните активности со желба за живот и напредок.**

**Семејни обрасци и поврзаност** - ова е случај кога младата личност е многу поврзана со своите родители или кога децата (младата личност) и родителите се во симбиотички однос или фазата на одвојување и сепарација од родителите не е воопшто започната. Вообичаено, во ваквите ситуации тие се премногу ранливи на секоја ситуација што им се случува и на секое прекинување на врските што ги имаат со другите луѓе. Кога причината е поврзаноста на лицето со родителите, лицето не е во можност, не научило како да донесе одлука за себе, нема изградено граници помеѓу одлуките што се носат заедно со родителите и одлуките што ги носи личноста сама и личноста нема механизми како сама да се справи со тешки ситуации. Поради тоа, на секоја посспецифична случка во животот, се случува тие да развиваат долгорочни депресивни чувства и да не знаат како да излезат од нив.



Ова може да биде случај кога лицата влегуваат во депресивни состојби кога раскинуваат со партнер, кога ќе се скараат со другар/другарка или кога ќе добијат лоша оценка на училиште/факултет. Вообичаено, во овие животни ситуации се очекува лицето да биде тажно и разочарано, но за одреден период треба да излезе од ситуацијата, да обработи сè што се случило и да продолжи понатаму со животот. На лицата што ја имаат депресијата како состојба им е многу тешко да продолжат по ваква ситуација и не гледаат излез во ни една друга ситуација.

**Генетика или наследна** - како и сите психички растројства, исто така и депресијата може да биде наследна од некој од членовите во семејството.

### **Биохемиски фактори**

Се смета дека депресивните растројства делумно се должат на хемиската неурамнотеженост во мозокот. Оваа неурамнотеженост се лекува со антидепресиви.

### **Користење алкохол и психотропни супстанции**

Штетното користење на алкохол и други видови дрога ги прави луѓето да бидат многу склони на депресија. Тоа, исто така, придонесува за зголемување на ризикот од самоубиство кај луѓето со депресивни растројства.

## **2.3 Дијагностицирање депресија**

Бидејќи депресијата како состојба е патолошко растројство бара да биде дијагностицирана од психијатар или психолог што понатаму би ја упатил личноста на психијатар. Медикаментозното третирање на депресијата го одредува психијатар, додека терапевтското третирање го врши психолог или психотерапевт.



Еден од тестовите за дијагностицирање на депресијата е тестот на Beck или Beck's Depression Inventory. Овој тест може да се користи за дијагностицирање на депресијата. Тестот е составен од 20 прашања што личноста сама ги одговара. До секое прашање има одреден број поени што на крајот се собираат. Во зависност од бројот на поени се одредува дали депресијата постои и кое е нивото на депресија со кое лицето се соочува.

**Важна напомена за правење на тестот самостојно без вклучување стручни лица:**

**Доколку го правите тестот, имајте на ум дека не можете сами да си ја одредите депресијата како состојба, без разлика на резултатот што ќе ви го даде тестот. За одредување на депресијата постојат и низа дополнителни разговори и начини како стручните лица ја дијагностицираат. За тестот да даде вистински резултати, важно е да се прави со стручно лице кое ќе спроведе и сеопфатен разговор за тековните активности што лицето ги врши со цел да се дојде до сознание дали причината за бодувањето е депресијата како состојба или некој моментален стресен настан или промена што се случува. Доколку тестот ви даде високи резултати, консултирајте се со психолог или психијатар за да ја потврдите состојбата.**

### Примерок од тестот

1.

0 Не се чувствувам тажно

1 Се чувствувам тажно

2 Постојано сум тажен/а и никако не можам да престанам да бидам тажен/тажна

3 Толку сум тажен/а и несреќен/а што не можам да поднесам да се чувствувам вака



## 2.

- 0 Генерално не сум обесхрабрен/а за иднината
- 1 Се чувствувам обесхрабрено за иднината
- 2 Се чувствувам како да нема ништо на што треба да се радувам
- 3 Чувствувам дека иднината е безнадежна и дека ништо нема да се подобри

## 3.

- 0 Не се чувствувам неуспешно
- 1 Се чувствувам дека не сум успеал во многу работи, дури повеќе и од просечен човек
- 2 Како што гледам наназад во животот, гледам многу неуспеси
- 3 Се чувствувам дека сум целосен неуспех како личност

## 4.

- 0 Од работите добивам исто толку задоволство како порано
- 1 Не уживам во работите како што уживав порано
- 2 Повеќе не добивам вистинско задоволство од ништо
- 3 Јас сум незадоволен или сè ми е здодевно

## 5.

- 0 Не се чувствувам особено виновен/а за што било
- 1 Се чувствувам виновен/а понекогаш
- 2 Се чувствувам прилично виновен/а поголемиот дел од времето
- 3 Се чувствувам виновен/а цело време



**6.**

- 0 Не чувствувам дека ме казнува некој за што било
- 1 Чувствувам дека може да бидам казнет за нешто
- 2 Очекувам да бидам казнет
- 3 Чувствувам дека ме казнуваат

**7.**

- 0 Не се чувствувам разочарано од себе
- 1 Разочаран/а сум од себе
- 2 Јас сум згрозен/а од себе
- 3 Се мразам себеси

**8.**

- 0 Не чувствувам дека сум полош од кој било друг
- 1 Јас сум критичен кон себе за своите слабости или грешки
- 2 Јас цело време се обвинувам за своите грешки
- 3 Јас се обвинувам себеси за сè лошо што се случува

**9.**

- 0 Немам размислувања да се самоубијам
- 1 Имам мисли да се самоубијам, но не би ги извршил
- 2 Би сакал да се самоубијам
- 3 Би се самоубил ако имам шанса

**10.**

- 0 Не плачам повеќе од вообичаено
- 1 Сега плачам повеќе отколку порано
- 2 Сега плачам цело време
- 3 Порано можев да плачам, но сега не можам ни да плачам, иако сакам



### 11.

- 0 Јас не сум повеќе иритиран од работите од порано
- 1 Сега сум малку повеќе иритиран од порано
- 2 Јас сум доста изнервиран или иритиран во голем дел од времето
- 3 Се чувствувам иритирано цело време

### 12.

- 0 Јас не го изгубив интересот за други луѓе
- 1 Јас сум помалку заинтересиран за другите луѓе отколку порано
- 2 Го изгубив најголемиот дел од интересот за другите луѓе
- 3 Го изгубив целиот интерес за други луѓе

### 13.

- 0 Јас носам одлуки исто како што носев и порано
- 1 Го одложувам донесувањето одлуки повеќе отколку порано
- 2 Имам поголеми тешкотии во донесувањето одлуки повеќе отколку порано
- 3 Повеќе не можам да донесувам одлуки

### 14.

- 0 Не чувствувам дека изгледам полошо од порано
- 1 Загрижен сум што изгледам старо или непривлечно
- 2 Чувствувам дека има трајни промени во мојот изглед што ме тераат да изгледам непривлечен/а
- 3 Верувам дека изгледам грдо



**15.**

- 0 Можам да работам, како и порано.
- 1 Потребни се дополнителни напори за да започнам да правам нешто
- 2 Морам да се напрегнам многу силно за да направам нешто
- 3 Не можам да работам, воопшто

**16.**

- 0 Можам да спијам како и обично
- 1 Не спијам како порано
- 2 Се будам 1-2 часа порано од вообичаеното и ми е тешко да заспијам
- 3 Се будам неколку часа порано од порано и не можам да заспијам

**17.**

- 0 Не се заморувам повеќе од вообичаено
- 1 Се заморувам полесно отколку порано
- 2 Уморен сум од правење речиси што било
- 3 Премногу сум уморен за да направам што било

**18.**

- 0 Апетитот ми е ист како вообичаеното
- 1 Апетитот не ми е добар како порано
- 2 Апетитот ми е многу полош сега
- 3 Повеќе немам апетит

**19.**

- 0 Во последно време немам изгубено тежина
- 1 Изгубив повеќе од пет килограми
- 2 Јас изгубив повеќе од десет килограми
- 3 Јас изгубив повеќе од петнаесет килограми



## 20.

0 Не сум загрижен/а за моето здравје повеќе од вообичаеното

1 Загрижен/а сум за физички проблеми како што се болки, вознемиреност во стомакот или запек

2 Јас сум многу загрижен/а за физичките проблеми и тешко е да се размислува за што било друго

3 Толку сум загрижен/а за своите физички проблеми што не можам да мислам на ништо друго

## 21.

0 Немам забележано неодамнешна промена во мојот интерес за секс

1 Јас сум помалку заинтересиран/а за секс отколку порано

2 Јас речиси и немам интерес за секс

3 Целосно го изгубив интересот за секс

### Скала на бодување

Соберете ги бројките што стојат пред фразата што ви соодветствува вам. Вкупниот збир што ќе го добиете е вашиот резултат.

1-10 \_\_\_\_\_ Овие подеми и падови се сметаат за нормални

11-16 \_\_\_\_\_ Благо нарушување на расположението

17-20 \_\_\_\_\_ Гранична клиничка депресија

21-30 \_\_\_\_\_ Умерена депресија

31-40 \_\_\_\_\_ Тешка депресија

над 40 \_\_\_\_\_ Екстремна депресија



# Справување со депресија

## 3.1 Како да се справите со депресијата како состојба или како чувство?

Доколку се соочувате со депресија подолго време, и не сте сигурен/а дали имате депресија или само депресивни чувства одредено време, посетете психолог или психијатар за да ја утврдите својата состојба. Стручните лица ќе ви помогнат во справувањето со депресијата.

### **Доколку веќе ви е утврдена депресија од стручно лице:**

-водете се според насоките што ви се дадени и дополнително практикувајте ги и останатите совети за депресивните чувства.

### **Доколку имате депресивни чувства:**

- **Дајте си простор** да се справите со сè што ви се случува и очекувањата што си ги поставувате поставете ги соодветно на вашите можности. Подобрајте се себеси и она што го правите од ден на ден. Доколку замислите скала за нешто што сакате да го направите и промените, ако скалата е од 1 до 10, а вие сте на ниво 3, поставете си ги очекувањата дека сакате да стигнете на ниво 4, а не на ниво 8. А кога ќе стигнете на ниво 4, поставете си ново очекување дека сакате да стигнете на ниво 5. На овој начин нема да се разочарате од себе, но си давате доволно време на свој начин да ги направите работите што ги сакате.

- **Разговарајте со пријателите** што ги чувствувате блиски за како тие можат да ти ви помогнат. Кажете им што сакате да направат во одредена ситуација. Направете си таен знак што ќе го знаете само вие, како ќе можете и во голема група луѓе да им дадете знак дека ви треба помош во моментот.



- **Разговарајте со родителите** и семејството за како тие можат да ви помогнат. Вежбајте самостојност и носење одлуки за она што вас ве интересира, до онаму каде што можете (во зависност од возраста). Потсетувајте се постојано дека без разлика на чувствата со кои се соочувате и нивната желба за да ве заштитат, сепак морате да се изградите во личност што ќе може сама да се справи со сè што ви се случува.

- **Станувајте рано наутро** дури и кога немате обврски, барем околу 9 часот наутро (освен ако не сте бил/а во диско претходната вечер 😊).

- **Доколку не можете да заспиете навечер**, пробајте со чаеви на природна база, како на пример камилица, валеријана, маточина и слично кои го стимулираат спиењето.

- **Доколку сè уште не можете да заспиете**, пробајте да дишете со следниот метод: свртете се налево, затворете ја десната ноздра со десниот палец додека показалецот и средниот прст ги ставате помеѓу веѓите. Дишете лесно од левата ноздра, вдишете и додека вдишувате бројте 4 секунди, па издишете и додека издишувате бројте 4 секунди. Повторете неколку пати. Понатаму, вдишете и додека вдишувате бројте 6 секунди, па издишете и додека издишувате бројте 6 секунди. Повторете неколку пати. Понатаму, вдишете и додека вдишувате бројте 8 секунди, па издишете и додека издишувате бројте 8 секунди.



**Важна напомена:** доколку практикувате јога и свесно дишење онлајн каде што немате инструктор пред вас, не се препорачуваат во депресивни состојби задршките на здив кои се прават вообичаено. Јогата и дишењето помагаат во вакви состојби, но најмногу доколку е со инструктор што ја знае вашата состојба. Лице што се соочува со депресија како состојба, се препорачува доколку вежба јога, да биде со инструктор, а не онлајн снимени сеанси каде што нема лице да ве посочи што треба да направите различно на некоја од вежбите, асаните, дишењето или медитацијата. И јогата како и сите други науки е наука и има многу добри страни, но за да ја практикувате соодветно, особено во депресивна состојба, за ваша заштита е потребно да има инструктор со вас.

- **Правете си дневни планови** како ќе ви се одвива денот и водете се според нив. Секогаш вклучувајте и некоја мала нова работа што не сте ја искусил/а досега или сте заборавил/а да ја правите.
- **Посветете си внимание себеси и на вашите интереси и хоби**
- **Користете позитивни насоки** што си ги давате сам/а себеси по неколку пати во денот, како на пример: Одличен/а си!, Браво!, Супер го направи ова!, Продолжи така!, Ти можеш!. Уште подобро е ако си ги кажете пред огледало. На почеток е чудно, но понатаму ќе ви се допадне.
- **Секој ден најдете си некоја мотивациска реченица** што ви се допаѓа и запишете си ја или ставете си ја на екранот на лаптопот или телефонот
- **Цртајте мандали** (само доколку уживате во тоа). На Гугл има голем број мандали што можете да си ги отпечатите на обичен лист.
- **Користењето дрога и алкохол сведете го на минимум** (и количински и во број на денови).



Доколку вашето друштво се млади лица што се често излезени и консумираат алкохол, а секако сè уште сакате да се дружите со нив, и не сте спремен/а да се откажете целосно од алкохолот барем намалете ги деновите на дружба во моментите кога се пие алкохол.

Кога веќе пиете алкохол, пијте вода со пијалакот, 1 чаша вино оди со 1 чаша вода, 2 чаши вино со 2 чаши вода и слично. Не менувајте го пијалакот што го пиете, почнете со еден пијалак и завршете со истиот (ако пиете вино, останете на вино, потсетете се дека кратките нема да ви помогнат нити утредента, нити во текот на неделата).

Замолете ги пријателите барем еден ден во неделата да правите некаква активност што не вклучува алкохол, одете во кино, возете велосипеди, одете на планина, сладолед или што ви е вам интересно.

**Важна напомена - доколку ви е утврдена депресија како состојба и сте на медикаментозна терапија (Таблети што ви ги препишал психијатар) не смеете во ниеден случај да консумирате алкохол.**

• **На крајот на денот потсетете се на една добра работа што се случила** или нешто убаво што сте го видел/а или воочил/а и размислете како би подобрил/а една од работите што ви се случиле, а не ви се допаднале најмногу.

### **3.2 Како да му помогнете на некој што е во депресивна состојба или има депресивни чувства?**

Прочитајте ги сите погоренаведени работи и посочете му некоја од нив. Бидете отворени за разговор со лицето и прашајте како можете да му помогнете. Бидете отворени и за нов вид дружби заедно - ако досега сте излегувале во дискотеки и клубови, направете нешто различно и отидете заедно на друго место каде што лицето би сакало.

Поддржете го/предложете ја идејата да посети стручно лице - доколку состојбата е долгорочна.



British Embassy  
Skopje



UKaid  
from the British people



MLADIHUB



Национален младински совет  
на Македонија

Овој прирачник е подготвен во рамки на проектот „МладиХаб – градење вештини за вработување, компетенции и можности за вмрежување за младите“ финансиран од Владата на Обединето Кралство, со поддршка на Британската амбасада Скопје.

Мислењата и ставовите наведени во оваа содржина не ги одразуваат секогаш мислењата и ставовите на Британската Влада.