

# Europski dan borbe protiv depresije 2023

“Depresija u nesigurnim vremenima”

S depresijom se bori  
**1 od 14\***  
građana u EU.

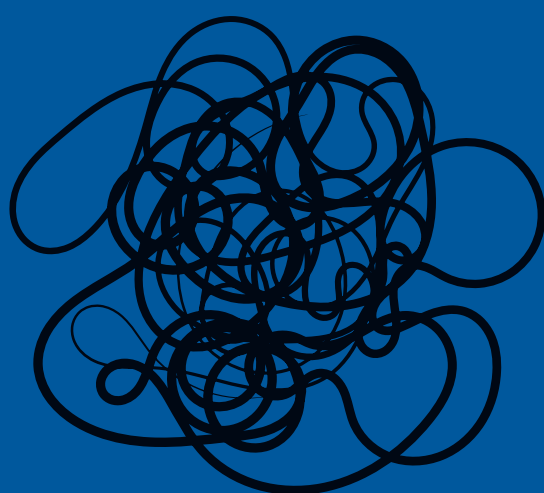
\*izvor: EUROSTAT, 2021

## Što je depresija?

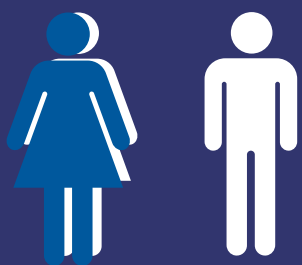
Depresiju karakterizira osjećaj tuge, razdražljivosti, praznine iznutra, gubitak zadovoljstva ili interesa za aktivnosti koje su osobu prije ispunjavale i to tijekom duljeg vremenskog razdoblja. Depresija predstavlja ozbiljan javnozdravstveni izazov (1).

## Kako ju prepoznati?

Najčešći simptomi depresije su sljedeći: **oslabljena koncentracija, prisutan osjećaj krivnje i niske vlastite vrijednosti, beznade u vezi budućnosti, suicidalne misli i pokušaji suicida, promjene u apetitu i težini, promjene u obrascima spavanja, osjećaj umora i niske razine energije (1).**



Učestalnost depresivnog poremećaja veća je kod žena.



## Depresija i COVID-19

Primjetno je i pogoršanje stanja mentalnog zdravlja nakon pandemije COVID-19 (2). Depresija je tijekom pandemije imala najveći porast, odnosno pojedinci su prijavljivali značajno više: **osjećaja beznada, misli o osobnoj neadekvatnosti, nedostatka interesa i anhedonije (3).**

## Izazovi adolescencije i depresija: rizični faktori

Mladi ljudi u dobi od 18 do 25 godina izloženi su većem riziku od velike depresivne epizode - stope depresije rastu s početkom adolescencije i rane odrasle dobi (2).



## Tvoj život vrijedi.

Nisi jedini koji se bori s depresijom.

Nisi jedina koja se bori s depresijom.

Pomoć je dostupna. Zatraži ju.



IZVORI:

(1) SZO, 2023

(2) Major Depression. National Institute of Mental Health. Pristupljeno rujun 2023.

(3) Daniali, H., Martinussen, M. i Flaten, M. A. (2023). A global meta-analysis of depression, anxiety, and stress before and during COVID-19. Health Psychology, 42(2), 124.