**Antidepresivi nisu rješenje na Balkanu**

**Sve više građana Hrvatske, Srbije, BiH živi uz pomoć antidepresiva, stručnjaci upozoravaju da lijekovi nisu rješenje.**

Uzroci depresije u regiji često su visoka stopa nezaposlenosti, siromaštvo, politička previranja, osjećanje besperspektivnosti i beznađa [Al Jazeera]

**Piše: Vedrana Maglajlija**

„Patio sam od teškog oblika depresije, izazvanog ratom i porodičnim problemima. Noćima nisam spavao, misli su mi stalno lutale, bio sam radražljiv, pomišljao sam na suicid, a često sam osjetio kako me bole nervi. To je možda nekom čudno, ali ja sam to stvarno osjećao. Nisam više bio sposoban ni da radim. Ili sam bio totalno sluđen ili bih otupio i samo zurio, vukao se kao strvina. Moja posteljina je po pravilu bila mokra, kao oprana, toliko sam se znojio i znao sam po nekoliko puta noću ustati i presvući se i promijeniti posteljinu“, životna je priča Sarajlije, koji se nakon rata preselio u Holandiju, ali se nedavno vratio u svoj rodni grad – sa antidepresivima u koferu.

Kako bi opisao svoje iskustvo u detalje, nije hito biti imenovan, zbog stigme koju obično imaju ljudi sa pshičkim poremećajima.

A takvih je u zemljama regije sve više, sudeći po podacima agencija za lijekove, koji pokazuju da građani svake godine troše sve više novaca na antidepresive i sredstva za smirenje.

„Pio sam Velafaxin i to u dozi od 150 miligrama. Na početku sam se jako dobro osjećao. Jedino ako bih zaboravio popiti lijek, tresao bih se kao alkoholičar i tražio taj lijek kao drogu“, nastavlja priču Sarajlija koji je antidepresive uzimao nekliko godina, jer su mu bili potrebni „kao zrak koji diše“.

Međutim, onda je došlo vrijeme da počne razmišljati o njihovom odbacivanju, jer mu se stanje dosta poboljšalo.

„Doktor je rekao da smanjujem doze, međutim, čim sam prvi put to uradio osjetio sam vrtoglavicu, mučninu. Sada sam došao do 35 miligrama. Jednom sam na svoju ruku probao da ne popijem tu minimalnu dozu. Bio sam dezorijenitran, imao sam noćne more, znojenje, tresle su mi se ruke. Ponovo sam na 35 miligrama i mislim da sam, što se toga tiče, osoba sa trajnim invaliditetom“, prepričava te dodaje da sumnja da će se ikada moći skroz odreći tog lijeka.

On je samo jedan među brojnim građanima BiH koji žive uz pomoć antidepresiva. U posljednje četiri godine, Bosanci i Hercegovci potrošili su više od 20 miliona eura na takve lijekove, prema podacima Agencije za lijekove i medicinska sredstva BiH.

Kada se izračuna potrošnja prema broju stanovnika, ispada da svaki građanin mjesečno izdvoji više od 50 eura za antidepresive.

**Nezaposleni i depresivni**

Amra Delić iz Projekta mentalnog zdravlja BiH kaže da su česti uzroci i okidači za depresiju nepovoljni životni događaji i okolinski faktori.

„Kao što su gubitak posla, finansijska nesigurnost, problemi unutar radnog ili porodičnog miljea, hronični stres, gubitak bliske osobe, razvod, različita traumatska iskustva, otuđenost i samoća.“

Pshijatar Miro Jakovljević navodi da istraživanja pokazuju da je među nezaposlenima koji su izgubili posao smrtnost 20 posto veća, nego kod njihovih vršnjaka koji nisu izgubili posao.

„To znači da naš socijalni status određuje od čega ćemo mi oboljeti i koliko ćemo mi dugo živjeti. Recimo kada ljudi padaju na socijalnom statusu njihovo je zdravlje mnogo lošije nego kod onih koji su ostali na svom socijalnom satustu, a još je bolje od onih u čiju grupu ulaze.“

Međutim, Amra Delić, neuropsihijatrica koja radi na Projektu mentalnog zdravlja u BiH, ističe da je u tu brojku uključeno mnoštvo slučajeva i kada građani samoinicijativno, bez konsultacije sa ljekarom, uzimaju antidepresive, čak iako za to ne postoje indikacije.

„Naprimjer, kad se prolazno neraspoloženje, normalna tuga i tjeskoba shvate kao depresija, ili kad nam neka poznata osoba kaže da mu/joj je taj i taj antidepresiv pomogao da se bolje osjeća“, navodi.

No, ističe da se treba podsjetiti da lijekovi ne mogu riješiti problem koji nas muči, kao što je teška socioekonomska situacija, nezaposlenost, disfunkcionalna porodica i slično.

Ipak, kako navodi Delić, depresija je 'bolest savremenog doba', i ona je globalni problem te se ne tiče isključivo naše regije.

„Samo su im uzroci različiti. Nastanku depresije kod nas zasigurno doprinose i otežavajuće životne okolnosti u posttranzicijskom periodu, kontinuirani egzistencijalni stres, visoka stopa nezaposlenosti, siromaštvo, politička previranja, osjećanje besperspektivnosti i beznađa, otuđenost, sveprisutna apatija i moralna kriza društva.“

Stručnjaci se slažu da dosta stanovnika zemalja u regiji nakon rata pati i od posttraumatskih stresnih poremećaja (PTSP) te da 'u sebi gomilaju neodžalovane gubitke' koji se tako udržuju sa depresijom.

**'Želio sam da odmah umrem'**

Od PTSP-a pogotovo pate bivši borci. Među njima je bio i Marin, branitelj iz Vukovara, koji priznaje da je pomišljao i na samoubistvo.

„Ja sam bio ono što se kaže 'pet minuta do 12' kada sam otišao kod ljekara, jer bih sam sebi nešto loše napravio. Našao sam se u situaciji da mi je kosa opala. U pol ručka, u pol dana, znao sam pitati tko je ugasio svjetlo. To je valjda PTSP“, kaže.

Nakon rata, Marin je otvorio svoju firmu u Dubrovniku, ali njegovo stanje se pogoršavalo.

„Jednom sam htio da se bacim sa balkona sa trećeg kata, da razbijem sebi glavu, da mi pukne glava i da odmah umrem“, prepričava.

Nakon toga se vraća u Vukovar, gdje, kako kaže, počinje proživaljavati drugu stranu rata – 'onu poratnu'.

„Nastojali smo da opet podignemo dom i da počnemo nešto raditi, međutim, sustav kao sustav ponovo me je bacio u neku depresiju. Pio sam antidepresive jedno pet godina, priznajem neredovno. Dolazio sam u situaciju da hoću da se ubijem pa popijem te lijekove i oni me umrtve.“

Marin objašnjava da se uz antidepresive osjećao kao 'živi mrtvac', jer ništa nije doživljavao, te kako kaže, čak ni ukus hrane nije osjećao - jeo je samo zato što je morao jesti.

„Sada mije 65 godina i sve sam to bacio. Smatram da ljudi koji to piju – ili ne znaju šta rade ili oni koji im to daju ne znaju šta rade. Jedino što je meni pomoglo bila je moja obitelj i rad. Uz to sam ja isplivao na, tako da kažem, onu normalnu stranu.“

Prošle godine u Hrvatskoj je 26 od hiljadu stanovnika dnevno uzimalo antidepresive, a lijekove protiv anksioznosti 71 od hiljadu stanovnika. Na antidepresive Hrvati su u 2013. godini potrošili deset miliona eura.

**'Danas niko ne želi da pati'**

Pshijatar Miro Jakovljević, načelnik Odjela za psihijatriju u Kliničkom bolničkom centru Rebro u Zagrebu, ističe da je do porasta potrošnje antidepresiva došlo zbog promjene mentaliteta ljudi, budući da „danas niko više ne želi da pati“.

„Svi hoće pilulu sreće da eleminiraju patnju i to je sada jedan od razloga zašto ljudi olako posežu za antidepresivima.“

„S druge strane, mi danas imamo dobre antidepresive koji pacijente ne mogu ubiti, koji nisu toksični kao oni prijašnjih generacija kod kojih pacijenta izliječite od depresije, ali ga sutra ujutro nađete mrtvog“, dodaje Jakovljević.

Upozorava da depresija dovodi do drugih bolesti.

„Sve ono što dovodi ljude da sebe manje cijene, da se osjećaju neuspješnim, misle da su životni gubitnici - to sve dovodi do depresije, a iz depresije ili bolje reći iz negativnih emocija nastaju psihosomatske bolesti“, navodi.

Podaci iz literature, ali i iz svakodnevne prakse, govore da se u oko 2/3 pacijenata koji se javljaju na pregled u ambulante primarne zdravstvene zaštite depresija previdi, te tako ostaje nedijagnosticirana, neliječena, neadekvatno ili nedovoljno liječena.

„To je čest slučaj sa depresijom u osoba starije dobije, osoba koje pate od hroničnih tjelesnih bolesti i kod mladih“, navodi Amra Delić.

Mladi ljudi svoju depresiju obično maskiraju i pokušavaju 'liječiti' različitim vidovima zabave, igrama na sreću, konzumiranjem alkohola ili droga.

„Odnosno eksternaliziraju je u obliku bijesa, agresije, nasilničkog, promiskuitetnog i drugih obrazaca neprimjerenog ponašanja, te ovakvo ponašanje treba shvatiti kao 'apel za pomoć'“, zaključuje Delić.

Stoga je, prema njegovim riječima, logično da depresiju treba liječiti što prije kako bi se spriječile i druge bolesti, ali ističe da antidepresivi nisu dovoljni.

„Kada nekome kažete 'evo uzimajte samo ovaj lijek' - to znači da on ništa ne mora mijenjati, a depresija je i došla da nas natjera da razmislimo o svojim životnim ciljevima. Lijekovi nam mogu samo pomoći da bolje mislimo i prepoznamo prave vrijednosti“, objašnjava Jakovljević.

U tome su antidepresvi pomogli Ani, 33-godišnjoj Beograđanki, koja je ostala bez posla, a istovremeno je izgubila bliskog člana porodice.

„Sve to nikako nije moglo da 'stane' u moju glavu. Na početku sam kao pokušavala da nađem novi posao, prijavljivala sam se na razne oglase, ali ništa nije upalilo. Padala sam u očaj, bilo mi je sve gore, nisam htela više da se viđam s prijateljima, izbegavala sam ih, lagala“, ispovijeda se.

**'Kao da ponovo učim hodati'**

Nakon toga depresija je, kako kaže, bila strašna, uz anksioznost, gušenje i tegobe nije vidjela nikakvu budućnost.

„Onda su počele nesanice, panični napadi, crne misli. Nisam htela da ustanem iz kreveta. To je potrajalo neko vreme, dok me suprug nije nagovorio da potražim stručnu pomoć.“

Psihijatar joj prepisivao različite antidepresive, dok se nije počela osjećati bolje.

„Uporedo sa lekovima, posle sam krenula i na pishoterapiju i bilo mi je puno lakše, kao da mi je neki teret pao s leđa. Uz podršku supruga i rodbine malo pomalo mi je bilo bolje.“

Stanovnici Srbije u 2012. godini potrošili su više od 90 miliona eura na antidepresive i lijekove za smirenje, navodi Aleksandar Tucović iz Agencije za lekove i medicinska sredstva Srbije. Ta cifra je alarmanta kada se uporedi sa potrošnjom iz 2009. – kada je na takvu vrstu lijekova izdvojeno oko 13 miliona eura, kako kaže Tucović.

Beograđanka Ana jedna je od stanovnika Srbije koja je godinu dana izdvajala novac za antidepresive. Slušajući savjete stručnjaka i porodice, uporedo sa korištenjem lijekova, uspjela je da se 'izvuče' iz depresije.

„Otvorile su mi se oči, videla sam, tako da kažem, malo šire. Sada pokušavam da se vratim u normalne životne tokove, korak po korak, kao da ponovo učim da hodam“, završava Ana.

*Izvor: Al Jazeera*