

VELIKI DEPRESIVNI POREMEĆAJ

Slomimo depresiju



Veliki depresivni poremećaj (MDD) je poremećaj raspoloženja povezan s epizodama depresije, poput depresivnog raspoloženja i/ili gubitka interesa ili zadovoljstva u gotovo svim aktivnostima.^{4,5} Simptomi prema definiciji traju najmanje dva tjedna, ali obično traju puno dulje – mjesecima ili čak godinama.⁶ 40 milijuna ljudi u Europi živi s velikim depresivnim poremećajem.¹ To je gotovo isti broj kao i populacija Španjolske. Veliki depresivni poremećaj je vodeći uzrok onesposobljenosti u svijetu..⁷

Preuzmite infografiku i saznajte više o depresiji i velikom depresivnom poremećaju. Šireći svoje razumijevanje ovih bolesti, zajedničkim radom možemo zauvijek slomiti depresiju.

[Preuzmite infografiku](#)



1 od 4 osobe osobno će tijekom svog života iskusiti probleme s mentalnim zdravljem, poput depresije.³

Nažalost, ove su bolesti tako česte da vjerojatno poznajete nekog tko ima neku od njih ili možda i sami živite s depresijom. Unatoč tome, ponekad ipak može biti teško shvatiti razoran utjecaj koji bolesti poput depresije mogu imati na naš život.

Kampanja „Lomimo depresiju“ ima za cilj podići svijest o izazovima života s različitim vrstama depresije, uključujući veliki depresivni poremećaj (MDD). Kampanju „Lomimo depresiju“ pokrenula je tvrtka Janssen, uz potporu Globalnog saveza mreža za zastupanje prava oboljelih od mentalnih bolesti u Europi (GAMIAN-Europe).

Tvrtka Janssen ima dugu tradiciju nastojanja da se smanje opterećenje, onesposobljenost i razornost poremećaja mentalnog zdravlja i predana je transformaciji života pojedinaca.

Od njegovatelja do zdravstvenih djelatnika i osoba koje žive s depresijom i velikim depresivnim poremećajem, želja nam je osigurati da se možemo bolje brinuti za sebe same i za bliske osobe.

Širenjem svog razumijevanja različitih vrsta depresije, poput velikog depresivnog poremećaja, svi možemo zajedničkim radom pomoći zauvijek razbiti depresiju.

Umjetnost kintsugi

Kintsugi je japanska umjetnost popravljanja razbijenih predmeta lakom posutim ili pomiješanim sa zlatnim prahom.

Kintsugi u prijevodu znači „zlatni spoj“, a razbijanje i popravak tretira kao dio povijesti nekog predmeta, a ne nešto što treba skrivati.

Kampanja „Lomimo depresiju“ sadrži osam umjetničkih djela izrađenih tehnikom kintsugi, inspiriranih pričama ljudi koji žive s velikim depresivnim poremećajem. Popravljane razbijene keramike slavi pukotine i nesavršenosti svakog predmeta, a istodobno također odražava složen i dugotrajan proces popravka. To nije samo ono što svaki komad čini jedinstvenim, već također pokazuje da je taj predmet imao vlastiti život i priču.

Svaka od ovih keramičkih struktura priča vizualnu priču i otkriva da s vremenom, njegom i strpljenjem, osobe s velikim depresivnim poremećajem mogu započeti proces ozdravljenja.

Umjetnici

Billie Bond

Može biti teško opisati osjećaje, a depresija je jedan koji ljudi otežano opisuju. Čin stvaranja, razbijanja i popravka slijedi put kroz depresiju i temeljni je dio moje umjetnosti.

Billie Bond je nagrađivana kiparica i predavačica. Njezin rad fokusira se na teme identiteta i osobnu opsesiju istraživanjem dualiteta u otkrivanju skrivenog i popravljanju razbijenog. 2009. godine Billie je izradila skulpturu svoje sestre na praznom četvrtom postolju na trgu Trafalgar u Londonu, u sklopu javnog umjetničkog projekta Anthonyja Gormleyja „One & Other“. Billie je 2013. g. osvojila nagradu „Pure Arts Sculpture Prize“, a njezin pobjednički rad izložen je u galeriji Saatchi u Londonu. Također joj je dodijeljena istraživačka rezidencija na Institutu Henry Moore u Leedsu 2016. godine. Osim što stvara vlastita djela, Billie svoje vještine i iskustva dijeli predavanjem i individualnom podukom.

Johanna Okon-Watkins

Kao umjetnici i restauratorici keramike, kintsugi mi omogućuje da stvorim sliku o tome kako pozitivni tragovi procesa ozdravljenja i trajna borba s depresijom mogu koegzistirati.

Johanna je konceptualna likovna umjetnica i vješta restauratorica keramike. Johanna je rođena u Poljskoj i odrasla u Njemačkoj, a u srednjim dvadesetima preselila se u Ujedinjeno Kraljevstvo. Cilj njezine umjetnosti je pokrenuti dijalog između teme u središtu rada, njezina šireg konteksta i promatrača. Istraživanje je sastavni dio Johannine prakse. Ono je osnova za materijale i procese kojima se Johanna koristi te dovodi do vizualnog odgovora koji iskazuje samu bit predmeta i promišlja pitanja koja utjelovljava. Johannin rad često je skulpturalan i može se manifestirati u različitim materijalima, uključujući tekstil, glinu i papir.

Podrška

GAMIAN-Europe

www.gamian.eu Globalni savez mreža za zastupanje prava oboljelih od mentalnih bolesti u Europi (GAMIAN-Europe) paneuropska je organizacija bolesnika koja zastupa interese osoba oboljelih od mentalnih bolesti i zagovara njihova prava. Ako ste zabrinuti za vlastito mentalno zdravlje ili mentalno zdravlje druge osobe, posjetite web-stranice GAMIAN-Europe za više informacija. U hitnoj situaciji pomoć vam je odmah dostupna ako nazovete hitnu službu ili lokalnu dežurnu liniju za mentalno zdravlje.

[Pronađite podršku ->](#)

Priče bolesnika

Osam inspirativnih ljudi

Ovdje sadržane priče nadahnute su ljudima koji žive s velikim depresivnim poremećajem (MDD). Svaka priča nadahnula je jedno umjetničko djelo, a svaka ima svoj jedinstven život. Sve one otkrivaju da s vremenom, njegom i strpljenjem može započeti proces ozdravljenja.



Tatyana, 47

„Počela sam osjećati simptome prije približno 16 godina. Prolazila sam kroz teško razdoblje. Izgubila sam dva brata i majku, izgubila sam svoje poduzeće i svoj dom. U tim trenucima nisam bila dobra osoba. Na sve sam reagirala ljutnjom. Bila sam plačljiva i razdražljiva. Nisam se mogla nositi sa svojom ljutnjom. Bilo je iscrpljujuće, ali nisam znala da je to depresija. Tek nakon nekoliko godina saznala sam da je to bio veliki depresivni poremećaj. Za mene je depresija čudovište. Hobotnica crna poput tinte, s krakovima koji udaraju baš u tvoje bolne točke. Čak i ako ti nikne kakva mala želja za nečim, hobotnica se digne i samo je razbije svojim krakovima. Ona je nemilosrdan neprijatelj. Odrasla sam u velikoj obitelji u kojoj nisam mogla otvoreno izraziti svoje osjećaje. Čak i sada, nakon što već dugo godina pokušavam razgovarati o svojim osjećajima sa specijaliziranim liječnicima i psihoterapeutima, teško mi je pronaći prave riječi.

Veliki depresivni poremećaj oštetio je moje odnose s ljudima. Iskreno, pet dugih godina bila sam sumnjičava prema drugima. Povukla sam se u sebe i izbjegavala bliske odnose. Bacila sam svoju staru SIM karticu, nisam ni sa kim željela razgovarati. Djeca su mi pokušala pomoći, osobito moj sin. Kad mi je kći otišla raditi u Južnu Koreju, odlučili su da bi mi mogla pomoći promjena okoline. Pa su mi platili let avionom i liječenje. A zapravo, jezična barijera s liječnicima rezultirala je pogrešno propisanom terapijom i moje se stanje pogoršalo. Kao vjernica, imam svoju vjeru. Ona je bila sa mnom na mom putu. Kad se pojavi ta grozna praznina i kad nemam volje za životom, molitva mi je oslonac. Kao majka, sanjam o tome da ne budem teret za svoje dvoje krasne

djece. I sanjam o vlastitoj kući. Nakon što sam je izgubila prije 16 godina, i dalje lutam u egzilu u unajmljenim stanovima. Razumijem da u meni postoji puno neriješenih problema. Radim na sebi, ali teško je. Drugima koji imaju veliki depresivni poremećaj kažem, budite zahvalni kada vam obitelj i prijatelji dođu pomoći, jer bez topline, brige i potpore oporavak je težak.“



Clara, 23

„Svoje prvo oproštajno pismo napisala sam s 14 godina. Nisam ništa poduzela u vezi s tim, ali nisam shvaćala da to nije nešto uobičajeno. Sve što sam znala bilo je da sam se stalno osjećala usamljenom, poput fizičke boli u mojim prsima. Ponekad bih zamišljala svoje srce iz kojeg curi krv. Istovremeno, dobivala sam dobre ocjene u školi pa nitko nije primjećivao da nešto ne valja – ni moji nastavnici ni moji roditelji. Stvari su se pogoršale kad sam odselila na studij, ali dobro sam to skrivala. Ili sam barem mislila da skrivam. Počela sam puno piti. Kad god nisam išla van ili učila, osjećala sam kao da me mozak kažnjava. Konstantan glas govorio mi je da sam beskorisna, grozna osoba, smeće. Da nikome nikada neće biti stalo do mene i da nikome i ne treba biti stalo. Jednog dana prijateljica je komentirala da se više uopće ne smiješim. Sjećam se da me to iznenadilo i da sam pokušala dokučiti je li to istina. To je bila tek sitnica, ali pomogla mi je da vidim koliko su stvari loše. Kao da sam hodala u snu i odjednom se probudila. Također sam zbog tog shvatila da sam prije bila drugačija. Tada sam se obratila našoj savjetnici. Ona me poslala psihologu, koji mi je nakon nekoliko posjeta na kojima smo o tome razgovarali postavio dijagnozu depresije.

Bilo je to više od depresije. Završilo je tako da sam pauzirala studij na godinu dana. Dugo vremena sam ostajala u krevetu po cijeli dan. Osjećala sam se kao da nisam uspjela, da sam potratila šansu da budem normalna. Nakon nekog

vremena, kad bi mama došla doma s posla, sjedila bih u kuhinji dok je ona kuhala. S vremenom sam počela sjeckati hranu za nju. A sada ja kuham dok ona priča. To je naša rutina. Kuhanje je tako jednostavna, kreativna stvar – volim dodir i miris sastojaka, svježih biljki i ostalo, a kad radim nešto za druge i sama se zbog toga osjećam dobro. Kad sam prihvatila da imam depresiju, to mi je pomoglo da shvatim da ova tuga nije ono što ja jesam kao osoba. Ona će možda uvijek biti sa mnom, ali znam da ako dopustim ljudima da mi pomognu, mogu imati više dobrih dana.“



Ivan, 37

„Nikad ne biste pogodili da imam depresiju. Ona nema „izgled“. Ponekad najviše patim na dan kad „izgledam“ najmanje deprimirano. Dobar sam u vođenju „normalnog života“ i pokušajima da se uklopim. U skrivanju iza lažnog smijeha i osmijeha. Zašto to skrivam? Valjda zbog ponosa. Muškarcima nije dozvoljena depresija. Priznati da imam depresiju značilo bi da nisam dobar

suprug ili otac, jer trebao bih moći sve, zar ne? To je ono što ja mislim. Glazba je moj život. Ona je ono što jesam. Valjda je zato i podučavam. Imam malu drvenu flautu koju su mi dali djed i baka kad mi je bilo deset godina i još i danas je sviram kad se osjećam potišteno. Tu nalazim utjehu, u improvizaciji od jedne do druge note. Nemam riječi kojima bih opisao kako se osjećam kad sam deprimiran. Um mi postane potpuno preplavljen. Misli i uspomene dolaze mi iz najmračnijih kutaka uma. Moram se doista boriti protiv samog sebe da se ne bih utopio u crnilu. Kad se to dogodi, postanem nepodnošljiv. Potpuno izgubim kontrolu nad svojim emocijama. Postanem uznemiren i razdražljiv, imam iracionalne ispade neshvatljive mojoj supruzi i djeci. Čak i najmanja sitnica me razljuti. To je iscrpljujuće. Ali ponekad se izmjenjuju bijes, depresija i inat... Imam te navale energije da bih si odvratio pažnju. Muvam se po učionici, glumim uzbuđenje kad netko pogodi pravu notu. U nadi da ću sam sebe povući s ruba. Jedan od aspekata depresije koji me najviše frustrira je njezina nepredvidivost. Zna biti okrutna i nemilosrdna. Razgovor o njoj nikad mi nije pomogao. I ona nikad neće nestati, ali, uz pravo liječenje, može se držati pod kontrolom.

Bilo mi je potrebno 15 godina života s velikim depresivnim poremećajem da bih konačno postao zadovoljniji samim sobom i svojim poslom. Bio je to dug i težak put, ali trud se itekako isplatio. I preživio sam. Preživljavam.“



Jakob, 28

„Znao sam da me ljudi gledaju i vide nekog tko živi njihov san. Bio sam mlad, gradio karijeru u sportu. Znao sam da imam sreće, ali zbog toga sam se osjećao više kao gubitnik. Kao da nemam pravo biti nesretan ili depresivan.

Imao sam sve što sam ikada želio, a ipak nisam osjećao ništa. Samo prazninu. Kao da nimalo svjetla nije preostalo. Nisam ništa mogao reći dečkima u timu. Previše me brinulo što bi oni mislili o meni. Nisam ih htio rastužiti. Ali počeo sam propuštati treninge. Nisam se mogao suočiti s time. I tijelo mi je bilo tako teško – nisam mogao ustati iz kreveta, ponekad čak i danima. Koji je bio smisao toga? I napokon, došao je i dan kad nisam uspio doći na utakmicu. Ostao sam u svojoj sobi, samo sam se znojio i tresao. Još se sjećam zvuka svog srca koje je udaralo tako jako i tako glasno u mojim prsima – stvarno je lupalo – i kako sam se pitao osjećaju li se ljudi tako dok umiru. Ono što je strašno je što me nije bilo briga, nadao sam se da će se to i dogoditi. Barem će mi svi oprostiti što nisam dovoljno dobar, mislio sam. Ujak me našao samog u sobi i taj trenutak nikada neću zaboraviti. Samo me zagrlio. Tada sam zaplakao. I tada sam shvatio da ljudi zapravo žele pomoći, žele biti tu za vas. Ali morate s njima razgovarati. Morate zatražiti pomoć.

I dalje imam uspone i padove, ali znam da život može biti dobar. Pokušavam održavati rutinu i brinuti se za sebe. Više se ne sramim toga što mi je bila potrebna pomoć da nađem svoju ravnotežu – bilo da su to lijekovi ili vrijeme koje izdvajam za razgovor o svemu. I počinjem se opet baviti sportom. Vježbanje je dobro – um utihne i samo pustim da tijelo radi svoje. Sada se sportom bavim radi druženja jer ono što najviše volim je biti s ljudima, uživati u nečem zajedno, kao ekipa.“



„Očajna, usamljena, bezvrijedna i inferiorna. Tako bih se opisala u svojim najgorim trenucima. Trenutak u kojem se više nisam mogla nositi sa svime je kad sam izgubila posao. Osjećala sam se kao gubitnik i uvijek samu sebe kritizirala. To me umaralo i uvijek sam bila tužna. Puno sam plakala. Tada sam otišla svojoj liječnici obiteljske medicine. Isprva se činilo da me ne shvaća ozbiljno. Rekla mi je da se samo trebam odmarati, ali to nije bilo dovoljno. Nakon nekog vremena upućena sam psihologu, a zatim psihijatru, koji mi je uveo terapiju. Sve u svemu, za dijagnozu su bile potrebne dvije godine. Nakon 18 mjeseci poželjela sam prestati uzimati lijekove, pa sam to i učinila. Ali nisam znala da će me to tako jako pogoditi. Došlo je do toga da sam postala suicidalna. Nisam ništa doista i planirala, ali bila sam uvjerena da bi bilo bolje otići jer sam osjećala da moj život nikome ništa ne vrijedi. Jedini razlog zbog kojeg se nisam ubila bio je taj što mi je otac u to vrijeme bio na odmoru. Nisam mu željela uništiti putovanje. Zнала sam da moram ponovno otići k psihijatru. On je iznova započeo moje liječenje i, srećom, sve se vratilo u normalu. Držim svoje tablete u ovoj ovalnoj kutiji. Zlatna je, s cvjetovima. Dosta neugledna, zapravo. Ali kao dijete sam se njome igrala pa za mene ona ima dobre konotacije.

I dalje sam imala loše dane, ali nalazila sam svoj put kroz njih. Zapravo, česti odlasci u vrtni centar postali su velik dio mog života. Volim biti okružena prirodom i imati vremena za promišljanje. Posebno me smiruje cvijeće i pomaže me podsjetiti da će sve biti u redu. Danas sam sretnija. Vodim puno brige o sebi, a moj posao i život koji živim po svome, nešto su što trebam i dalje nastaviti raditi. Depresija je teška i negativna i ne donosi radost, ali ponosna sam što mogu reći da sam pronašla pomoć i podršku da je prebrodim.“



Markus, 54

„Prošlo je osam ili devet godina od moje posljednje epizode. Pretpostavljam da bismo mogli reći da sam se oporavio, iako se ponekad ne osjećam tako. Sjećam se da su problemi počeli dok sam bio tinejdžer u školi. Život tada nije bio bajan ni za koga iz moje obitelji, ali umjesto da o tom razgovaram, iskaljivao sam svoje frustracije na drugim ljudima. Jedino do čega mi je bilo stalo bila je plišana igračka psa koju sam držao u podnožju kreveta. Zvao sam ga Milo i o svemu sam mu pričao. On je bio moj oslonac. Unatoč mom užasnom ponašanju, uspio sam se upisati na fakultet. I tada su se stvari počele pogoršavati. Umjesto da imam ispade, zaključao sam se dalje od drugih. Osjećao sam se beznadno. Kao da nisam ni u čemu nimalo dobar. Depresivno stanje bilo mi je kao mučenje. Bio sam okružen stalnom strepnjom i zabrinutošću zbog gotovo svega, i liječenjem koje nije djelovalo. Sam u rupi, potpuno slomljenog srca. Takav sam bio tjednima bez prekida, i iskreno, počnete vjerovati da ne postoji nada. Nisam imao puno bliskih prijatelja, ali par njih pružalo mi je veliku podršku. Odnosno, onoliku podršku koliku su mogli s obzirom na to da sam stalno bio u takvom stanju. Pratili su me k psihijatru koji mi je s vremenom postavio dijagnozu velikog depresivnog poremećaja. Na neki način osjećao sam se bolje. Moj stalni pratitelj imao je ime. Nešto za što sam se mogao uhvatiti i pokušati razumjeti.

Depresija me više ne definira, ali i dalje je itekako dio mog života. Znam je prepoznati kad se približava, a kad je tu, imam ljude koji me vole i stalo im je do mene. Oni mi doslovno spašavaju život i ne mogu zamisliti gdje bih bio bez njih. Dugo mi je trebalo da stignem, ali sada sam ovdje. I Milo je još uvijek sa

mnom. On zna slušati, ali siguran sam da me ponekad čudno pogleda. Ali s time valjda mogu živjeti.“



Razvana, 54

„Već desetljećima bolujem od depresije. Imala sam tri mentalna sloma i svaki put sam hospitalizirana. Bila sam kod tri psihijatra, pet psihologa i previše savjetnika da ih uopće nabrojim. Ne vidite to, je li tako? Ne vidite to po pogledu u mojim očima ili zvuku mog glasa. Mislite: „Ali, ti si nasmiješena!“ Da, ja sam nasmiješena. Nasmiješila sam se zbog vas. Nasmiješila sam se kako se vi zbog mene ne biste osjećali loše. Također ne želim da se osjećate kao da možete nešto učiniti da se ja „osjećam bolje“. Ne postoji ništa što itko može učiniti. Isprobala sam gotovo sve raspoložive terapije za depresiju, čak i deset rundi EKT-a, bez uspjeha. U svojim 20-im godinama shvatila sam poveznicu između užasa svog postojanja i pojma „depresija“. Biti živa bilo je jednostavno, potpuno i apsolutno nepodnošljivo i samo sam htjela zaspati i nikada se ne probuditi. I s depresijom možete dalje funkcionirati. Neke dane ustanem, našminkam se, nasmiješim se, izađem iz kuće, popijem kavu. Uvijek kavu. Ali ima dana kada ležim na podu kupaonice i plačem od očajja, želeći da bol prestane. Neke dane mogu se s prijateljima satima dopisivati online, pomagati im, bez problema razgovarati o svemu. A nekad pak ne odgovaram na poruke tjednima, mjesecima, i razmišljam o tome da se distanciram od svih prije nego što oni dobiju priliku distancirati se od mene. Neke dane osjećam se kao da se utapam. Ali kad bolujete od depresije tako dugo kao ja, kad vas šalju od liječnika do liječnika i pokušavate sa svakom mogućom terapijom, naučite biti svjesni simptoma i okidača te zadržati kontrolu.“



Corinna, 42

„S depresijom se mučim više od dvije trećine svog života. Razmislite o tome. Većinu života provela sam u borbi protiv svojih demona i u uvjeravanju same sebe da ostanem, da se nastavim boriti. „Ne izgledaš suicidalno“. Sjećam se da je te riječi izrekla školska savjetnica nakon što sam joj rekla da razmišljam o samoubojstvu. Sjećam se kako se 14-godišnja ja osjećala posramljenom i zbunjenom. A kako sam trebala izgledati? Krhko, s bočicom pilula u jednoj ruci i oprostajnim pismom u drugoj? Dijagnozu sam dobila tek s 25 godina. Nakon rođenja mog sina, sjedinile su se moja postporođajna i svakodnevna depresija i gotovo sam poludjela. Oduvijek mi je bio san biti sretna mama, kućanica, pa ipak sam se osjećala sve gore i gore svaki dan. Smršavjela sam i dobila tešku nesanicu. Za brigu o djetetu bila mi je potrebna sva energija koju sam imala, iako izvan svojih roditeljskih dužnosti nisam baš dobro funkcionirala. Ali, sin mi je spasio život. On je razlog zašto ustajem svaki dan. Radije bih da vidi kako se borim protiv svojih demona nego da pomisli da je samo i djelić moje boli njegova krivnja. Prije godinu i pol dana odlučila sam prestati uzimati antidepresive. Osjećala sam da klizim unatrag, tamo gdje sam već prije bila. Bilo je dana kad bih se gotovo uvjerila da bi mojem sinu i mojoj obitelji bilo bolje bez mene. Zato sam se vratila na psihoterapiju i nakon što sam o tome razgovarala, pristala sam ponovno uzimati lijekove. Dio mene osjeća se kao da sam zakazala. Ali znam da to nije istina. Radim ono što je najbolje za mene i moju obitelj. A najbolje od svega je što se dugo vremena nisam osjećala ovako dobro. Želim i dalje raditi na sebi kako bih s vremenom mogla prestati uzimati

lijekove. Ali dotad moram raditi ono što moram. Uz terapiju, šetnju s psom, pečenje kolača i moje divne prijatelje i obitelj, znam da ću biti dobro.“

Reference

1. WHO. 3 out of 4 people suffering from major depression do not receive adequate treatment (3 od 4 osobe s velikim depresivnim poremećajem ne primaju adekvatnu terapiju). Dostupno na <http://www.euro.who.int/en/media-centre/sections/press-releases/2017/3-out-of-4-people-suffering-from-major-depression-do-not-receive-adequate-treatment>. Datum pristupa: kolovoz 2019.-not-receive-adequate-treatment. Datum pristupa: avgust 2019.
2. WHO. Depression and other common mental disorders: global health estimates (Depresija i drugi uobičajeni mentalni poremećaji: procjene globalnog zdravlja). Dostupno na: http://www.who.int/mental_health/management/depression/prevalence (Datum pristupa: kolovoz 2019).
3. WHO. World Health Report. Dostupno na http://www.who.int/whr/2001/media_centre/press_release/en/. Datum pristupa: kolovoz 2019.
4. WHO. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision (10. revizija, Međunarodna statistička klasifikacija bolesti i povezanih zdravstvenih problema). Dostupno na <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2010/en>. Datum pristupa: kolovoz 2019.
5. American Psychological Association (Američko psihološko društvo). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Dijagnostički i statistički priručnik mentalnih poremećaja). 5. izdanje 2013.
6. WHO. Preventing depression in the WHO European Region (Sprječavanje depresije u WHO Europskoj regiji). Dostupno na http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/325947/New-Preventing-depression.pdf. Datum pristupa: kolovoz 2019.
7. WHO. Depression (depresija). Dostupno na: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Datum pristupa: kolovoz 2019.

Za sadržaj i objavu je odgovoran Johnson & Johnson S.E.d.o.o. Oreškovićeva 6h, 10010 Zagreb, Hrvatska

Prije upotrebe bilo kojeg lijeka, pažljivo pročitajte uputu o lijeku, a o rizicima i nuspojavama upitajte svog liječnika ili ljekarnika. Ako primijetite bilo koju nuspojavu, potrebno je obavijestiti liječnika ili ljekarnika. To uključuje i svaku moguću nuspojavu koja nije navedena u ovoj uputi. Nuspojave možete prijaviti izravno putem nacionalnog sustava za prijavu nuspojava putem nacionalnog sustava za prijavu nuspojava: Agencija za lijekove i medicinske proizvode (HALMED), Internetska stranica: [HYPERLINK "http://www.halmed.hr" www.halmed.hr](http://www.halmed.hr) ili potražite HALMED aplikaciju putem Google Play ili Apple App Store trgovine.

Prijavlivanjem nuspojava možete pridonijeti u procjeni sigurnosti ovog lijeka.

CRO-MeEd-MDD-WEB-1-20/05/2020; EM-32533