

VELIKI DEPRESIVNI POREMEĆAJ

Razbijanje depresije



Veliki depresivni poremećaj (MDD, engl. Major Depressive Disorder) je poremećaj raspoloženja povezan sa depresivnim epizodama kao što su depresivno raspoloženje i/ili gubitak interesovanja za skoro sve aktivnosti i/ili nemogućnost uživanja u njima.^{4,5} Trajanje simptoma je najmanje 2 nedelje, ali oni obično traju mnogo duže – mesecima, pa čak i godinama.⁶

U Evropi, skoro 40 miliona ljudi živi sa MDD.¹ To je skoro podjednako broju stanovnika u Španiji. MDD je vodeći uzrok invaliditeta na svetu.⁷

Saznajte više o depresiji i MDD preuzimanjem infografike. Širenjem našeg razumevanja ovih stanja, svi zajedno možemo da pomognemo da se izborimo se sa depresijom zauvek.

[Preuzmite infografiku](#)



1 od 4 ljudi će lično biti pogođen problemima mentalnog zdravlja, poput depresije, tokom svog života.³

Nažalost, ova stanja su tako česta da je verovatno da znate ljude koji su njima pogođeni, ili možda i sami živite s depresijom. Uprkos tome, i dalje nam je ponekad teško da shvatimo razorni uticaj koji bolesti poput depresije mogu da imaju na naše živote.

Razbijanje depresije ima za cilj da podigne nivo svesti o izazovima života sa različitim vrstama depresije, uključujući i veliki depresivni poremećaj (MDD). Razbijanje depresije inicirao je Janssen, uz podršku evropskog ogranka Globalnog saveza mreža za podršku mentalnim bolestima (GAMIAN-Europe).

Janssen ima snažno nasleđe u pomaganju u smanjenju opterećenja, onesposobljenosti i praznine koju izazivaju poremećaji mentalnog zdravlja i posvećen je promeni života pojedinca.

Od negovatelja do zdravstvenih radnika i ljudi koji žive sa depresijom i MDD, želimo da budemo sigurni da smo svi u stanju da bolje vodimo računa i o sebi i o onima koje volimo.

Širenjem našeg razumevanja različitih vrsta depresije, kao što je MDD, možemo da radimo zajedno i da pomognemo razbijanju depresije zauvek.

Umetnost kintsugija

Kintsugi je japanska veština popravljanja slomljenih predmeta praškastim lakom, pomešanim sa zlatom u prahu.

Prevedeno kao 'zlatno spajanje', kintsugi slomljene predmete i njihovu popravku posmatra kao deo istorije tih predmeta, a ne nešto što treba sakriti.

Razbijanje depresije sadrži osam radova koji su urađeni veštinom kintsugi, inspirisanih pričama ljudi koji žive sa MDD. Popravka slomljenih keramičkih predmeta slavi pukotine i nesavršenosti svakog predmeta, a istovremeno oslikava složen i dug proces ponovnog spajanja. Ne samo da to svaki predmet čini jedinstvenim, već pokazuje i da je taj predmet imao svoj život i svoju životnu priču.

Ove keramičke skulpture pričaju svaka svoju priču u slikama, i otkrivaju da s vremenom, uz negu i strpljenje, i ljudi sa MDD mogu da otpočnu proces isceljenja.

Umetnici

Billie Bond

Može da bude teško da se opišu osećanja, a depresija je jedno od tih osećanja sa kojima se ljudi bore. Sam čin pravljenja, lomljenja i popravljanja prati put kojim ide i depresija, i on je neraskidivo vezan sa mojom umetnošću.

Bili Bond je nagrađivana vajarka i predavač. Njen rad je fokusiran na teme identiteta i lične opsesije ispitivanjem dvojnosti između otkrivanja sakrivenog i popravljanja slomljenog. Godine 2009., Bili je napravila skulpturu svoje sestre na praznom četvrtom postolju na Trafalgar skveru u Londonu, kao deo javnog umetničkog projekta Entoni Gormlija (Anthony Gormley). Bili je 2013. dobila nagradu 'Pure Arts Sculpture Prize', a nagrađeno delo je izloženo u Galeriji Saatchi u Londonu. Dobila je i nagradni boravak u Institutu Henry Moore u Lidsu 2016. godine. Uz sopstveno stvaralaštvo, Bili svoje veštine i iskustvo deli podučavajući grupe i pojedince.

Johanna Okon-Watkins

Kao umetnica i restaurator keramičkih predmeta, mogu da koristim kintsugi da stvorim sliku o tome kako mogu da koegzistiraju pozitivni tragovi procesa lečenja i stalna borba sa depresijom.

Johanna je konceptualna umetnica i stručni restaurator keramičkih predmeta. Rođena u Poljskoj, Johanna je odrasla u Nemačkoj, a u Veliku Britaniju se doselila sredinom 20-tih godina života. Njena umetnost ima za cilj da podstakne dijalog između problema u srži njenog dela, njegovog šireg konteksta i posmatrača. Istraživanje je integralni deo Johannine prakse. Ona proučava i materijale i procese koje koristi i dovodi do vizuelnog odgovora koji prenosi suštinu teme i oslikava probleme koje prikazuje. Johannin rad je najčešće skulptorski, a može da koristi široki spektar materijala uključujući tekstil, glinu i papir.

Podrška

GAMIAN-Europe

www.gamian.eu Globalni savez mreža za podršku mentalnim bolestima (GAMIAN-Europe) je pan-evropska organizacija koju vode pacijenti i koja zastupa interese osoba sa mentalnim bolestima i zalaže se za njihova prava. Ako ste zabrinuti za sopstveno ili mentalno zdravlje nekog drugog, posetite vebsajt GAMIAN-Europe za dodatne informacije. U vanrednoj situaciji, odmah potražite pomoć tako što ćete okrenuti broj hitne pomoći ili lokalnog tele-apela za mentalno zdravlje.

[Potražite pomoć ->](#)

Priče pacijenata

Osam inspirativnih ljudi

Ovde prikazane priče su nadahnute ljudima na njihovom putu sa velikim depresivnim poremećajem (MDD). Svaka priča je inspirisala jedno umetničko delo, i svaka ima jedinstven sopstveni život. Sve one otkrivaju da s vremenom, uz negu i strpljenje, proces isceljenja može da počne.



Tatjana, 47

“Simptome sam počela da osećam pre otprilike 16 godina. Prolazila sam kroz težak period. Izgubila sam dva brata i majku, izgubila sam posao i dom. U tim trenucima zaista nisam bila dobar čovek. Bes je bio moja reakcija na sve. Bila sam plačljiva i razdražljiva. Svoj bes nisam uspevala da savladam. To je bilo iscrpljujuće, ali ja nisam znala da se radi o depresiji. Tek više godina kasnije saznala sam da je to bio MDD. Za mene, depresija je čudovište. Crna hobotnica sa pipcima koji precizno pogađaju tamo gde vas najviše boli. Čak i kada se pojavi mali tračak želje da nešto uradite, ova hobotnica se diže i svojim pipcima je razbija. To je jedan beskrupulozni neprijatelj. Odrasla sam u velikoj porodici u kojoj nisam mogla da otvoreno pokazujem svoj osećanja. Čak i sada, posle mnogo godina pokušaja da razgovaram o svojim unutrašnjim osećanjima sa lekarima specijalistima i terapeutima, teško mi je da nađem prave reči.

MDD je uticao na moje odnose sa drugim ljudima. Iskreno, pet dugih godina prema drugim ljudima sam bila sumnjičava. Povukla sam se u sebe, izbegavala bliže kontakte. Bacila sam i staru SIM karticu za telefon. Nisam želela da

razgovaram ni sa kim. Deca su pokušavala da mi pomognu, posebno moj sin. Kada je moja ćerka otišla u Južnu Koreju da radi, odlučili su da bi promena sredine mogla da mi pomogne. Pa su mi platili putne troškove i lečenje. A zapravo, jezička barijera sa lekarima dovela je do nepravilno propisan terapije, što je moje stanje pogoršalo. Kao vernik, ja imam svoju religiju. Ona je bila uz mene na celom ovom putovanju. Kada sam se suočavala sa užasnom prazninom i gubila želju za životom, oslanjala sam se na molitvu. Kao majka, sanjam da ne postanem teret za moja dva prekrasna deteta. Sanjam i da imam sopstvenu kuću. Pošto sam je izgubila pre 16 godina, i dalje kao izgnanik idem od jednog iznajmljenog stana do drugog. Jasno mi je da u sebi imam još mnogo nerešenih problema. Radim na sebi, ali je to teško. Poručujem drugima koji imaju MDD da budu zahvalni kada članovi porodice i prijatelji dođu da pomognu jer je teško da se oporave bez topline, nege i podrške.”



Klara, 23

“Prvo oproštajno pismo sam napisala kada sam imala 14 godina. Ništa zapravo nisam uradila, ali nisam ni shvatala da to nije baš nešto što ljudi obično pišu. Samo sam znala da se stalno osećam usamljenom, kao da imam fizički bol u grudima. Ponekad sam zamišljala svoje srce i kako iz njega curi krv. U isto vreme, u školi sam dobijala dobre ocene, pa niko nije primećivao da nešto nije u redu – ni moji nastavnici, ni moji roditelji. Stvari su se pogoršale kada sam otišla na studije, ali sam sve vešto krila. Ili sam bar tako mislila. Počela sam da pijem mnogo. Kad god nisam bila napolju ili učila, osećala sam da me moj mozak kažnjava. Glas koji mi neprestano ponavlja da sam beskorisna, užasna osoba, đubre. Da nikome nije stalo do mene, niti bi trebalo da nekome bude

stalo. Jednoga dana moja drugarica je kazala da se više uopšte ne osmehujem. Sećam se da sam se iznenadila i pokušala da utvrdim da li je to tačno. To je bila jedna sitnica, ali mi je pomogla da shvatim kako stvari loše stoje. Kao da sam sve vreme bila mesečar, a onda se iznenada probudila. To me je navelo i da se prisetim da sam nekada bila drugačija. Tada sam otišla da potražim pomoć savetnice. Ona me je poslala psihologu koja je posle nekoliko sesija razgovora o tome dijagnostikovala da imam depresiju.

Bilo je to više od depresije. Na godinu dana sam prekinula studije. Dugo vremena sam po ceo dan provodila u krevetu. Osećala sam se kao promašaj, kao da sam odbacila svaku priliku da budem normalna. Posle nekog vremena, kada bi moja mama došla sa posla, ja sam sedela u kuhinji dok je ona kuvala. Na kraju sam ja umesto nje počela da seckam. A sada ja kuvam dok ona priča. To je naša rutina. Kuvanje je tako jednostavna, kreativna stvar – Sviđa mi se osećaj i miris namirnica, svežeg bilja i ostalog, a prija mi i osećaj da ja radim nešto za druge. Kada sam prihvatila da patim od depresije, to mi je pomoglo da tuga koju osećam nije zapravo suština moje ličnosti. Ona će možda uvek biti sa mnom, ali ja znam da ako dozvolim ljudima da mi pomognu, da mogu i ja da imam više dobrih dana.”



Ivan, 37

“Nikada ne biste pogodili da ja imam depresiju. Ne izgledam 'tipično'. Ponekad, onih dana kada delujem najmanje depresivno, zapravo najviše patim. Uspeva mi da vodim 'normalan' život, nastojim da se uklopim. Sakrivam se iza lažnog smeha i osmeha. Zbog čega to sakrivam? Pa, valjda ponos. Muškarcima nije dozvoljeno da budu depresivni. Ako priznam da imam depresiju, to znači da nisam dobar muž ili otac, jer bi trebalo da budem sposoban za sve? Tako ja mislim. Muzika je moj život. Ona je deo mog bića. Valjda zbog toga i predajem muziku. Imam malu drvenu flautu koju su mi dali moji baka i deka kada sam imao desetak godina, i još uvek sviram kada sam neraspoložen. To mi pruža utehu, improvizacija od jedne do druge note. Nema reči kojima bih mogao da izrazim kako se osećam kada sam depresivan. Um mi bude potpuno

preplavljen. Misli i uspomene nadiru iz najmračnijih delova moga uma. Zaista moram da se borim sa samim sobom da se ne udavim u tom crnilu. Kada do toga dođe, postajem potpuno nepodnošljiv. Potpuno gubim kontrolu nad svojim osećanjima. Postanem razdražljiv i prasnem potpuno iracionalno, a te ispade moja supruga i deca ne razumeju. I najmanja sitnica može da me isprovocira. To iscrpljuje. Ali ponekad iz besa prelazim u depresiju, pa postajem ratoboran... ti ispadi energije mi pomažu da mislim na nešto drugo. Trčim po razredu, glumim uzbuđenje kada neko pogodi pravu notu. Nadam se da ću uspeti da se vratim sa ivice provalije. Aspekt moje depresije koji me najviše frustrira je njena nepredvidljivost. Može da bude surova i ne oprašta. Razgovor o njoj mi nikada nije pomogao. I nikada neće otići, ali uz pravu terapiju, može da bude savladiva.

Bilo mi je potrebno 15 godina života sa velikim depresivnim poremećajem da konačno budem zadovoljniji sobom i svojim radom. Put je bio dug i težak, ali je vredelo uloženog napora. Preživio sam. I preživljavam.”



Jakob, 28

“Znao sam ljude koji bi me pogledali i videli nekoga ko živi njihov san. Bio sam mlad momak, profesionalni sportista. Znao sam da imam sreće, ali sam se zbog toga osećao još neuspešnijim. Kao da ja nemam pravo da budem nesrećan, nemam pravo da budem depresivan. Imao sam sve što sam ikada želeo, a ipak nisam osećao ništa. Samo prazninu. Kao da svetla više nigde nema.

Nisam mogao ništa da kažem momcima iz tima. Previše me je brinulo šta će oni misliti o meni. Nisam želeo da ih izneverim. Počeo sam da izostajem sa treninga. Nisam mogao da se suočim sa tim. Osećao sam da mi je telo veoma teško – nisam mogao da ustanem iz kreveta, ponekad danima. Šta je poenta? Na kraju je došao i dan kada nisam mogao da dođem na utakmicu. Ostao sam u sobi, znojio se i drhtao. Još uvek se sećam zvuka mog srca koje je lupalo jako i glasno u mojim grudima – kao da stvarno udara – i pitao sam se da li tako izgleda umiranje. Najstrašnije je što me nije bilo briga, nadao sam se da će se to desiti. Mislio sam, konačno će mi svi oprostiti što nisam bio dovoljno dobar. Moj ujak me je zatekao samog u sobi, i taj trenutak nikada neću zaboraviti. Samo me je zagrlio. Tada sam počeo da plačem. Tada sam zapravo shvatio da ljudi stvarno žele da pomognu, da žele da ti se nađu. Ali moraš da razgovaraš sa njima. Moraš da potražiš pomoć.

Život je i dalje pun dobrih i loših perioda, ali znam da stvari mogu da se reše. Pokušavam da se pridržavam svoje rutine i vodim računa o sebi. Nije me više sramota kada kada mi je potrebna pomoć da se vratim u ravnotežu – bilo da mi je potreban lek ili vreme da o tome sa nekim popričam. I počinjem ponovo da se bavim sportom. Fizička aktivnost mi prija – um mi se smiri, i samo puštam telo da vežba. Sada igram sa društvom, jer najviše volim da budem među ljudima, i uživam kada nešto radimo zajedno, kao tim.”



Lisa, 35

“Očajna, usamljena, bezvredna i inferiorna. Tako bih ja sebe opisala kada se najlošije osećam. Trenutak kada više nisam mogla da se nosim sa tim bio je kada sam pokrenula svoj posao. Osećala sam se kao promašaj, i stalno kritikovala sebe samu. Bilo mi je zamorno, a stalno sam bila tužna. Mnogo sam plakala. Tada sam se obratila mojoj doktorki opšte prakse. U početku mi je delovalo da me ona ne shvata ozbiljno. Rekla mi je da mi je samo potreban odmor, ali to nije bilo dovoljno. Posle nekog vremena, uputila me je psihologu, potom psihijatru koji mi je uveo terapiju. Sve u svemu, bilo je potrebno oko dve godine da mi se postavi dijagnoza. Posle 18 meseci poželeda sam da prestanem da uzimam lekove, što sam i učinila. Ali nisam shvatala koliko je to loše delovalo na mene. Stigla sam do tačke da želim da se ubijem. Zapravo nisam ništa planirala, ali sam bila uverena da bi bilo bolje da me nema jer sam verovala da moj život nikome ništa ne vredi. Jedini razlog što se nisam ubila je što je moj otac tada bio na letovanju. Nisam želela da mu upropastim putovanje. Znala sam da moram ponovo kod psihijatra. On mi je ponovo uveo terapiju i, srećom, sve se ponovo vratilo u normalu. Moje lekove držim u ovoj ovalnoj kutiji. Ona je zlatna i krasi je cvetni motiv. Pravi kič, stvarno. Ali sa njom sam se igrala nekada, kao dete, i ona za mene ima lepo značenje.

I dalje imam loše dane, ali nalazim načina da se izborim sa njima. U stvari, česti odlasci u centar za baštovanstvo postali su veliki deo mog života. Volim da budem okružena prirodom, i da imam vremena za razmišljanje. Posebno me smiruje cveće i pomaže mi da se prisetim da će sve biti dobro. Danas sam srećnija. Mnogo vodim računa o sebi, i radim, i potrebno mi je da nastavim da živim svoj život onako kako želim. Depresija je teška i negativna, i ne donosi radost, ali s ponosom kažem da sam pronašla pomoć i podršku da se izborim sa njom ”



Markus, 54

“Od moje poslednje epizode prošlo je osam ili devet godina. Pretpostavljam da biste mogli reći da sam se oporavio, iako ponekad ne izgleda tako. Sećam se prvih problema koje sam imao kada sam bio tinejdžer i išao u školu. U mojoj porodici nikome tada život nije bio lak, pa umesto da o tome razgovaram, ja sam svoje frustracije istresao na drugim ljudima. Jedina stvar do koje mi je bilo stalo bila je igračka plišanog psa koju sam držao u dnu kreveta. Zvao sam ga Milo i njemu sam govorio sve. On je bio moje uporište. Uprkos mom groznom ponašanju, ipak sam uspeo da se upišem na koledž. Tada su stvari postale još gore. Umesto da se istresam na druge, ja sam se potpuno zatvorio. Osećao sam se beznadežno. Kao da ni u čemu ne mogu da budem uspešan. Kada je čovek depresivan oseća se kao da je na mukama. Bio sam okružen stalnim strahom i brigom za skoro sve, a nije delovalo da terapija pomaže. Sam u rupi i potpuno slomljenog srca. Tako sam se osećao, ponekad nedeljama bez prekida, i iskreno stvarno počnete da verujete da nema nade. Nisam imao mnogo bliskih prijatelja, ali nekolicina mi je zaista pružala podršku. U svakom slučaju onoliko koliko su mogli da budu uz mene u takvom stanju sve vreme. Pratili su me do psihijatra koji je na kraju dijagnostikovao veliki depresivni poremećaj. Na određeni način, laknulo mi je. Moj stalni pratilac imao je ime. Nešto za šta mogu da se uhvatim i pokušam da razumem.

Mene više ne definiše moja depresija, ali je ona i dalje deo mog života. Znam kako da osetim da će se pojaviti, pa i kada dođe, imam ljude koji me vole i vode računa o meni. Oni su bukvalno moji spasioci, i ne mogu ni da zamislim gde bih bio da nema njih. Mnogo mi je vremena trebalo da dođem do vas, ali stigao sam. I Milo je još uvek sa mnom. Ume da sluša, ali mi sigurno ponekad uputi čudan pogled. Mislim da mogu da živim s tim.”



Razvana, 54

“Već decenijama patim od depresije. Imala sam tri nervna sloma, i svaki put sam bila hospitalizovana. Do sada sam imala tri psihijatra, pet psihologa i nebrojeno savetnika. Ne biste sami pogodili, zar ne? Ne možete da pogodite po mom pogledu, niti po zvuku mog glasa. Mislite ‘Ipak se osmehuješ!’ Jeste, osmehujem se. Osmehujem se zbog tebe. Osmehujem se da se ti ne bi loše osećala. Ne želim ni da ti se čini da postoji nešto što bi ti mogla da uradiš da bih se ja ‘bolje osećala’. Niko ne može ništa da uradi. Probala sam skoro svaku terapiju povezanu s depresijom, čak i deset tretmana elektrokonvulzivnom terapijom, ali bez uspeha. Imala sam nešto preko 20 godina kada sam uspostavila vezu između užasa mog postojanja i izraza ‘depresija’. Biti živa, bilo je prosto, potpuno i apsolutno nepodnošljivo, i ja sam samo želela da zaspim i više se nikada ne probudim. Sa depresijom i dalje može da se funkcioniše. Nekih dana ustanem ujutru, našminkam se, osmehnem, izađem iz kuće, odem na kafu. Uvek na kafu. Ali ima i dana kada ležim na podu kupatila i plačem u očajanju želeći da bol prestane. Nekih dana mogu da ćaskam sa prijateljima preko kompjutera satima, pomažem im, razgovaram bez problema o raznim stvarima. A opet nekad ostavljam poruke

bez odgovora nedeljama, mesecima, i razmišljam o tome kako da se zaključam i pobegnem od svih pre nego što dobiju priliku da oni pobegnu od mene. Nekih dana osećam kao da ću se udaviti. Ali kada bolujete od depresije ovoliko dugo koliko ja, gde ste prebacivani od lekara do lekara, isprobali skoro svaku terapiju koja postoji, naučite da prepoznajete simptome, okidače i da zadržite kontrolu.”



Korina, 42

“Sa depresijom se borim više od dve trećine svog života. Zamislite samo. Najveći deo svog života potrošila sam boreći se sa mojim demonima i uveravajući sebe da izdržim, i nastavim da se borim. ‘Ne deluješ kao da ćeš se ubiti’. Sećam se tih reči školske savetnice pošto sam joj rekla da imam suicidalne misli. Sećam se da sam se sa svojih 14 godina osećala posramljeno i zbunjeno. Kako je trebalo da izgledam? Krhka sa bočicom tableta u jednoj ruci i oprostajnim pismom u drugoj? Dijagnozu su mi postavili kada sam već imala 25 godina. Kada mi se rodio sin, moja post-porođajna i svakodnevna depresija su se spojile, i skoro da sam savim pukla. Moj san je uvek bio da ostanem kod kuće i srećno gajim decu, a ipak svakoga dana sam se osećala sve lošije. Oslabila sam i razvila tešku nesanicu. Gajenje moje bebe crpelo je iz mene svu energiju, i izvan roditeljskih obaveza nisam mogla da uradim baš ništa. Ipak, moj sin mi je spasao život. On je razlog što svakoga dana ustajem iz kreveta. Više volim da

me on gleda kako se borim sa svojim demonima, nego da pomisli da je i delić moga bola izazvao on. Pre godinu i po dana rešila sam da prestanem da uzimam svoje antidepresive. Mogla sam sama da osetim da klizim nazad tamo gde sam bila pre. Bilo je dana kada bih pomislila i skoro uverila sebe da bi mom sinu i mojoj porodici bilo bolje bez mene. Pa sam ponovo počela da idem na terapiju i pošto smo o tome popričali, pristala da se vratim svojim lekovima. Deo mene oseća da nisam uspela. Ali ja znam da to nije tačno. Radim ono što je najbolje za mene i moju porodicu. Ipak, najbolje je to što se ovako dobro već dugo nisam osećala. Želim da nastavim da radim na sebi sa idejom da na kraju ja sama postanem svoj sopstveni lek. Ali dotle, radim ono što moram. Sa mojom terapijom, izvođenjem psa u šetnju, kuvanjem, i mojim prekrasnim prijateljima i članovima porodice, znam da ću biti dobro.

Literatura

1. WHO. 3 out of 4 people suffering from major depression do not receive adequate treatment. 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: avgust 2019.
2. WHO. Depression and other common mental disorders: global health estimates. Dostupno na : http://www.who.int/mental_health/management/depression/prevalence (Datum pristupa: avgust 2019).
3. WHO. World Health Report. Dostupno na http://www.who.int/whr/2001/media_centre/press_release/en/. Date accessed: August 2019.
4. WHO. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision. Dostupno na <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2010/en>. Datum pristupa: avgust 2019
5. American Psychiatry Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th ed. 2013.
6. WHO. Preventing depression in the WHO European Region. Dostupno na: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/325947/New-

Preventing-depression.pdf. Datum pristupa: avgust 2019.
7. WHO. Depression. Dostupno na: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Datum pristupa: avgust 2019.

EM-32217; 04/2020