

Dodatak 5: Upute za pacijente - Depresija (Jaka)

Upute za pacijente: depresija

Kliničku depresiju treba razlikovati od tuge, promjene raspoloženja i stresa.

Upute za: _____ Datum: _____

Svi ponekad imaju loš dan. Prirodno je osjećati se tužno, nesretno i malodušno nakon razočarenja ili nesreće. Međutim, kod nekih ljudi ti osjećaji dugo traju i mogu se razviti u depresiju.

Depresija se može pojaviti bez vidnog razloga, ali joj mogu doprinijeti i mnogi čimbenici, uključujući stress, hormonalne poremećaje, alkohol i neke lijekove. Neka zdravstvena stanja, bol ili bolest također mogu uzrokovati depresiju.

Moguće je da ste u depresiji ako barem dva tjedna:

1. Osjećate da ste tužni i beznadni ili ste izgubili zanimanje i užitak u životu.
2. Uz to imate kombinacije slijedećeg:
 - velike promjene apetita ili težine
 - probleme sa spavanjem ili previše spavate
 - osjećate se drhtavo, nemirno ili stvarno «sporo»
 - osjećaj umora i gubitka energije
 - probleme kod razmišljanja, koncentracije ili donošenja odluka
 - osjećaj krivnje i bezvrijednosti
 - razmišljanja o samoubojstvu ili smrti.
3. Simptomi otežavaju vaš društveni ili radni život i uzrokuju vam poteškoće.

Osjećaj bespomoćnosti i očaja može dovesti do razmišljanja o samoubojstvu i o tome da si sami naudite. Potražite pomoć ako se tako osjećate, ili vam osjećaj tuge i boli postane nepodnošljiv.

Što mogu učiniti

Ako su vam prepisani lijekovi za depresiju, zapamtite da:

- im može trebati i do mjesec dana da počnu djelovati u potpunosti
- ih treba uzimati barem 6 mjeseci
- ih treba uzimati uz odobrenje liječnika. Nemojte ih prestati koristiti prije nego što o tome porazgovarate sa svojim liječnikom.
- mogu dovesti do interakcije s drugim lijekovima, uključujući neke koje kupujete bez recepta. Uvijek napomenite svom ljekarniku ili liječniku ako uzimate lijekove za depresiju.

Postoje različite vrste antidepresiva. Različite vrste odgovaraju različitim ljudima i možda ćete trebati isprobati nekoliko njih da otkrijete koji vama najbolje odgovara. Alkohol i neke namirnice ćete morati izbjegavati dok uzimate neke antidepresive. O tome razgovarajte sa svojim ljekarnikom.

Upute za pacijente: Koje namirnice treba izbjegavati kod uzimanja ireverzibilnog neselektivnog inhibitora monoamino oksidaze (MAO)

Upute za: _____ Datum: _____

Moj inhibitor MAO je:

Kad uzimate lijekove poznate kao inhibitori MAO, morate izbjegavati namirnice koje sadrže puno tiramina. Konzumiranje takvih namirnica dok uzimate ovaj lijek može dovesti do jakog povećanja krvnog tlaka.

Provjeriti s nutricionistom koje se namirnice bogate tiraminom mogu kupiti u Hrvatskoj.

Koje su namirnice bogate tiraminom?

Namirnice	Dozvoljeno	Dozvoljeno u malim količinama	Izbjegavati
Kruh, žitarice	sve – osim kore banane, mahune boba, kiselog kupusa		sve – osim kore banane, mahune boba, kiselog kupusa
Voće, povrće		smokve, maline, avokado	
Mlijeko i mliječni proizvodi	mlijeko; proizvodi od pasteuriziranog mlijeka uključujući vrhnje, kiselo vrhnje, jogurt, sladoled; svježi sir, sir za mazanje; obrađen sir u kriškama; krema od mlijeka i jaja; skuta	domaći proizvodi od nepasteriziranog mlijeka	zreli ili stari sirevi
Meso, riba, perad, jaja i proteinske namirnice	sve meso, riba, perad i jaja koja nisu stara ili pokvarena; pravilno pohranjena ukiseljena ili dimljena riba; vegetarijanske proteinske namirnice osim starih ili fermentiranih proizvoda od soje	soja urnak	staro meso ili proizvodi od jetre, npr. pašteta; sušene kobasice; nepravilno pohranjeno ili pokvareno meso riba i perad; proizvodi od soje, kao što je fermentirano zrno soje, skuta ili pasta
Masti i ulja	sve uključujući vrhnje, kiselo vrhnje (prije isteka roka trajanja)	vrhnje od nepasteriziranog mlijeka	vrhnje ili kiselo vrhnje nakon isteka roka trajanja
Slastice	sve osim čipsa od banane i kore od banane		čips od banane i slastice s okusom banane (kora od banane se koristi za davanje okusa)
Juhe	svježe domaće	komercijalni jušni temeljci, juhe iz vrećice, konzervirane juhe (koristiti prije isteka roka trajanja)	
Pića	sva dozvoljena osim nekih alkoholnih pića, ekstrakata govedine i kvasca	zamjena za kavu, npr. Ecco; crno i bijelo vino, porto, pivo u boci ili konzervi (uključujući bezalkoholno pivo)	staro bezalkoholno pivo (provjerite rok trajanja), sva točena i domaća piva, proteinski napici
Razno	šećer, pekmez, med, marmelada, sol, papar, začini, ocat, esencije, sirupi za davanje okusa, umaci, slatkiši	džem od malina, čokolada	kvasac, proteinski dijetni nadomjesci