

## DEPRESE

### Deprese neznamená momentální smutnou náladu.

Každý člověk mívá dny, kdy se cítě na dně, pociťuje samotu, beznaděj, melancholii, ale tyto stavy zase pomínou. Ovšem deprese je častá psychická porucha, která je spojena s dlouhým trváním, vysokou chronicitou a častým opakováním, psychosociálním a tělesným narušením a vysokým rizikem spáchání sebevraždy. Naruší vám život, mezilidské, hlavně partnerské vztahy, kariéru atd.

Skutečně nálada u deprese bývá popisována jako smutná, pesimistická, zoufalá, s pocity beznaděje a bezvýchodnosti. Svět je pro nás černý. Ztrácíme životní elán, energii, nic nás nebaví, obvyklé zájmy mizí. Snížená energie a únava se krutě podepisuje na pracovním výkonu (myšleno mentální i fyzické aktivitě). Sebedůvěra mizí, časté jsou výčitky a pocity viny, úvahy o sebevraždě, nesoustředěnost, nerozhodnost, poruchy spánku nejčastěji s ranním nedospáváním, změna chuti k jídlu (často doprovázená váhovým úbytkem), ztráta zájmu o sexuální život... Celková aktivita je snižena, dominuje únava, snížení psychických procesů. Po ránu jsou stavy deprese nejvíce intenzivní. U některé z forem depresivních poruch může být naopak přítomna agitovanost a úzkost /J.Raboch, P.Zvolský: Psychiatrie, Karolinum, 2001/. Řada lidí hlavně s mírnější formou deprese vyhledává namísto odborné péče, různé rady u známých a „vševědoucích“ laiků. Věřte, že rady typu hodit trable za hlavu, „vypláchnout“ mozek alkoholem nebo jít se pobavit „mezi lidmi“ opravdu nepomohou. Jen oddálí léčbu a pro nemocného přinesou další, prohlubující se utrpení. Odbornou pomoc vyhledá jen asi čtvrtina lidí trpících depresemi. Ti další většinou volí vlastní boj v „illegalitě“, kde je vítězství v nekonečnu. Přitom deprese se dnes dá s velkým úspěchem léčit. Čím dříve, tím lépe. U lehkých forem postačí vhodná psychoterapie, od středně těžkých forem je bezpodmínečně nutná léčba medikamenty-antidepresivy. Efekt léčby je patrný již od třetího až pátého týdne. Minimální doba užívání léků je cca půl roku.

Proč někdo onemocní depresí a druhý ne? Roli hrají genetické faktory, životní události. Výzkumy prokázaly u lidí trpících těžkými depresemi změny v thalamu, tedy v části mozku, která kontroluje emoce. Tato mozková oblast byla zvětšena a obsahovala cca o třetinu více nervových buněk než u depresí netrpících jedinců. Významnou roli při vzniku deprese hraje změna biochemického stavu mozku, hlavně snížená hladina serotoninu „hormonu štěstí“.

Negativní myšlenky a skrývání se s problémy před světem depresivní stav jen zhoršují

### Trpíte depresí?

Pokud na sobě pozorujete čtyři nebo více následujících příznaků, které přetrvávají po většinu dne, každý den po dobu delší než dva týdny, může jít pravděpodobně o depresi a je třeba vyhledat odbornou pomoc.

- únava a nedostatek energie
- neschopnost soustředit se
- ztráta sebedůvěry
- přetrvávající smutek
- neschopnost radovat se z toho, co nás dříve těšilo
- neodůvodněné pocity viny a marnosti
- pocity beznaděje a bezmoci
- problémy s usínáním, časté probouzení
- nechuť stýkat se s lidmi (i s nejbližšími)
- neschopnost plnit studijní či pracovní úkoly
- změna chuti k jídlu/nechutenství či naopak přejídání se
- ztráta chuti na sex
- problémy se sexem
- fyzické bolesti
- úvahy o smrti a sebevraždě
- sklony k sebepoškození

