

Čo môžete pre seba urobiť sami?

- nečakajte, až pohár pretečie – zverte sa niekomu so svojimi pocitmi
- skúste cvičiť – je známe, že to často pomôže zmierniť depresiu
- zamyslite sa nad tým, či je vaša strava vyvážená
- vyhňte sa veľkým dávkam alkoholu, ktoré nepochybne môžu vyvolať depresiu, keď pominie bezprostredné uvoľnenie
- netrápte sa tým, že málo spíte, ak vám to pomôže, čítajte si knihu alebo počúvajte rádio
- uvedomte si, že depresia nie je prejavom slabej povahy, ale že ide o chorobu, z ktorej sa zasa uzdravíte i keď tomu teraz nie je ľahké uveriť

Ako môžu pomôcť príbuzní a priatelia?

- buďte dobrými, trpezlivými poslucháčmi
- povzbudzujte chorého počas rozhovoru, podnecujte ho, aby pokračoval
- uistite postihnutého, že všetko bude zasa v poriadku, že ide len o prechodnú fázu, v ktorej sa momentálne nachádza
- presvedčte sa, či sa chorý dostatočne naje, a pomôžte mu vyhýbať sa alkoholu
- akúkoľvek zmienku o samovražde berte vážne a presvedčte sa, či o tom vie lekár postihnutého

Depresia patrí k najčastejším a najzávažnejším poruchám.

V súčasnosti je dobre liečiteľná a zvládnuteľná, avšak za podmienky, že sa správne diagnostikuje a správne lieči!

MUDr. Eva Pálová, PhD.



Partner projektu



Linka dôvery Nezábudka

+ bezplatná + anonymná + nonstop



Telefonická **Linka dôvery Nezábudka** je tu 24 hodín denne pre tých, ktorí sa ocitli v akútnej psychickej kríze či v ťažkej životnej situácii.
www.linkanezabudka.sk



LIGA ZA DUŠEVNÉ ZDRAVIE SR
Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava
Tel.: 02/6381 5592

e-mail: dusevnezdravie@dusevnezdravie.sk
www.dusevnezdravie.sk



ÚRAD VLÁDY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



DEPRESIA

**Viac ako bolesť, viac ako smútok.
Neváhaj vyhľadať pomoc!**



Liga za
duševné
zdravie

Depresia?

Depresia je bežná porucha, ktorá postihne niekedy počas života takmer každého piateho človeka. Rôzne príznaky depresie sa môžu vyskytnúť až u tretiny obyvateľstva. Môže zahŕňať pocity smútku, beznádeje, únavy, znížené sebahodnotenie a pokles sebavedomia, poruchy spánku a rôzne, často mnohopočetné bolesti. Smútok určite pozná každý z nás. Obyčajne vzniká po nepríjemnom zážitku či strate niekoho dôležitého. Vtedy je psychologicky zrozumiteľný, odôvodniteľný, jeho intenzita a trvanie sú zvyčajne úmerné vyvolávajúcej príčine. Depresia je však na rozdiel od bežného smútku chorobný stav, ktorý môže vzniknúť aj bez zjavného dôvodu. Depresia je vážny stav, ktorý si vyžaduje liečbu.

Aké sú príčiny depresie?

Stresujúce zážitky

Každý človek reaguje na vonkajšie podnety svojím vlastným spôsobom. Epizóda depresie môže nasledovať bezprostredne po dramatickej príhode, akou je napríklad úmrtie v rodine, no niektorí ľudia zažijú depresiu bez akéhokoľvek zjavného dôvodu.

Psychologické a sociálne faktory

Odpoveď na stresujúci zážitok bude u konkrétnej osoby vždy závislá od jej psychologického typu, výchovy a vzdelania, i od rôznych okolností. Ľudia, ktorí sami seba hodnotia negatívne, majú pravdepodobne zafixovaný psychický stereotyp, následkom ktorého vidia na živote len jeho záporné stránky. Obviňujú sa z toho, čo sa im nedarí a nedokážu oceniť seba samých v tom, v čom postupovali správne.

Aké sú príznaky ochorenia?

- depresívna nálada, strata záujmu, energie a radosti, niekedy sprevádzané úzkosťou
- nedostatok elánu a motivácie spôsobuje, že i jednoduché úlohy sa zdajú byť namáhavé či nevládnuteľné
- celková únava, nedostatočná sústredenosť
- agitovanosť a nepokoj, podráždenosť
- zmeny chuti na jedlo, a to tak jej zvýšenie, ako i zníženie

- zmeny spánku, zvýšená spavosť alebo nespavosť
- strata sebadôvery, vyhýbanie sa kontaktom s ostatnými
- pocity nepríjemnosti, bezmocnosti a beznádeje, až samovražedné myšlienky
- zápcha, menštručné poruchy, psychosomatické ťažkosti, svrbenie a bolesti
- zhoršenie nálady v určitú dennú dobu napr. hneď po prebudení

Depresia sa častejšie vyskytuje u žien ako u mužov. Mnoho žien trpí depresiou v súvislosti s menštruáciou a tiež počas ťarchavosti. Príčina môže byť dedičná či hormonálna, alebo jednoducho v dôsledku rozdielu medzi pohlaviami. Muži napríklad omnoho ťažšie priznávajú, že trpia depresiou, preto môže dlhšie zostať nepoznaná. Genetická predispozícia je pravdepodobná pri všetkých formách depresie, ale odlišit vplyv rodinného prostredia býva niekedy veľmi ťažké. V zimnom

VYKROČME Z HMLY PREDISUDKOV

období trpia niektorí ľudia pre nedostatočný slnečný svit depresiou známou ako sezónne ochorenie alebo „zimná depresia“, ktorú je možné liečiť fototerapiou.

Biochémia mozgu

Depresia má súvislosť so zmenami chemických látok tzv. neurotransmitterov, ktoré sa uvoľňujú v nervových zakončeníach buniek a porucha v ich rovnováhe sa podieľa na vzniku depresie. Medikamentózna liečba upravuje nerovnováhu v hladinách neurotransmitterov a tým situáciu normalizuje.

Aká liečba je k dispozícii?

Hovoriť o svojich pocitoch je vždy prospešné, u určitého počtu depresívnych jedincov môže situáciu pomôcť vyriešiť niekoľko psychoterapeutických sedení. Niekedy býva prínosom výmena skúsenosti v prostredí terapeutickej skupiny.

Psychoterapia:

Kognitívne-behaviorálna terapia

Princípom tejto metódy je tvrdenie, že depresia môže byť liečená, ak sa postihnutí vysporiadajú s negatívnymi myšlienkami, ktoré u nich prevládajú. Liečba sa pokúša presvedčiť depresívnu osobu, že jej neustále zachmúrený pohľad na život je v skutočnosti pokrivením pravdivého obrazu. Pacienti sa tiež učia, ako zdolať nečinnosť, unavenosť, spoločenskú neprimeranosť pomocou jednoduchých techník sebaovládania.

Interpersonálna terapia

Jej východiskom je predpoklad, že existuje recipročná interakcia medzi náladou a aktuálnymi životnými udalosťami. Je zvyčajne krátkodobá a sústreďuje sa predovšetkým na rozbor minulých a aktuálnych medziľudských vzťahov, ktoré môžu mať súvis s depresiou (depresívnu náladou). V spolupráci s pacientom vytvára alternatívne schémy reagovania v určitých konkrétnych situáciách a sleduje a vyhodnocuje ich efektívnosť. Základom tejto formy psychoterapie je podporný, stimulujúci a zásadne nekonfrontačný prístup.

Medikamentózna liečba – liečba antidepresívami

Za určitých okolností sa lekár môže rozhodnúť pre liečbu antidepresívami. Antidepresíva ovplyvňujú hladiny neurotransmitterov v mozgu, a to tých, ktoré zodpovedajú za náladu, spánok, koncentráciu, schopnosť učenia, chuť na jedlo a sexuálnu túžbu, a po úprave ich nerovnováhy vedú u chorého k zlepšeniu väčšiny týchto príznakov. Mnohí pacienti, u ktorých je depresia navyše spojená s úzkostnými stavmi, pociťujú v dôsledku liečby antidepresívami aj značný ústup úzkosti. Účinok antidepresív sa obvykle plne rozvinie po niekoľkých týždňoch liečby (zvyčajne po 1. alebo 2. týždni), a tak stojí za to pokračovať v liečbe i v prípade, že nedošlo k okamžitému zlepšeniu depresívnych príznakov.