

# Bestie jménem deprese



**Být občas smutný je normální. Když se však vytratí radost ze života na dlouhou dobu, v pořádku to není.**

**S**třídání emocí je jednou z hlavních charakteristik lidské psychiky. Radost se střídá se smutkem, beznadějí i zoufalstvím. Smutek brání tomu, aby člověk vydal zbytečnou energii při nepřekonatelných životních překážkách, je to pojistka před úplným tělesným vyčerpáním. Kolísání nálad „hlídá“ velmi křehký psychický mechanismus, který může selhat. Pak nálada neodpovídá situaci a trvá-li tento stav déle než dva týdny,

hodnotí je lékaři jako deprese. A to už není běžná špatná nálada, ale chorobný smutek, který postižený není schopen sám svou vůlí zvládnout. K rozlišení, zda jde o „normální“ smutek nebo „už“ deprese, slouží několik diagnostických dotazníků. Jsou dostupné i na internetu ([www.deprese.psychoweb.cz](http://www.deprese.psychoweb.cz)).

## Ničitel života

Deprese způsobuje nemocnému nesmírnou duševní trápení a bolest. Zcela rozvrátí

dosavadní pacientův život. Je doprovázena sníženým sebevědomím a ztrátou sebedůvěry, beznadějí, pesimistickými výhledy do budoucnosti, bezdůvodnými obavami a úzkostí, pocity méněcennosti a bezdůvodné viny, myšlenkami na sebevraždu, neschopností se radovat ze zážitků a věcí, které dříve těšily, nezájmem o sebe, svou práci, rodinu, přátele či své dosavadní koníčky.

U menší části pacientů s depresí není v popředí chorobný smutek, ale jiné příznaky, které jim velmi ztěžují život. Mohou se cítit jakoby zpomalení, špatně se soustředí, mají sníženou výkonnost a problémy s pamětí, trpí nespavostí (časné probouzení a bdění až do rána), trápí je zažívací potíže, úzkost, bušení srdce, pochybnosti, hůře komunikují s okolím (pocit osamocení uprostřed lidí). Absence radosti je však pravidlem.

Bez léčby příznaky deprese po týdnech až měsících někdy ustoupí, ale jejich návrat je velmi častý. Opakování potíží je pro tuto diagnózu typické. Deprese není slabostí charakteru, ale nemocí, která není vůlí ovlivnitelná, naštěstí je však dobře léčitelná.

## Ničitel života

Asi 20 % žen a 10 % mužů za svůj život prodělá deprese. Nemoc může propuknout po tragické události, při vystupňovaném stresu, při výskytu jiného onemocnění, ale i například po porodu nebo u žen kolem klimakteria. Deprese mohou být reakcí na zá-

těž, zpravidla u geneticky disponovaných jedinců. U mnoha pacientů se ale deprese objeví bez zjevného, konkrétního spouštěcího momentu, smutná nálada se stupňuje, objevuje se častěji a trvá déle, a tak plíživě přeroste do deprese.

## Chorobné změny

Podkladem deprese je nedostatek tzv. neuromediátorů, tedy určitých látek v mozku (například serotoninu, dopaminu, noradrenalinu), které přenášejí vzruchy mezi jednotlivými nervovými buňkami (neurony). Při déletrvajícím depresi dochází ke změnám v některých mozkových strukturách. Deprese má však vliv i na výskyt dalších chorob. Je již dlouho známo, že depresivní lidé mívají častěji srdeční infarkt s horším průběhem, častěji se u nich objevuje diabetes 2. typu (cukrovka), při depresi je narušeno vylučování některých hormonů i funkce imunitního systému. Porucha soustředění a „myšlení“ má za následek vyšší riziko těžších úrazů (i dopravních nehod).

Deprese také často provází jiná onemocnění, například roztroušenou sklerózu, stavy

## POMOC V NOUZI

Při akutní depresi (své nebo blízkých) můžete kontaktovat anonymní telefonní linky důvěry, krizová centra RIAPS anebo můžete využít anonymní online poradny například na [www.deprese.com](http://www.deprese.com).

## KOMENTÁŘ ODBORNÍKA



přednosta Psychiatrické kliniky FN  
Olomouc, doc. MUDr. Ján P. Praško, CSc.

*Dobrý den, potýkám se s úzkostmi a depresemi a lékařka mi napsala antidepresiva. Já jsem si ale na internetu našla, že tyto léky mění osobnost člověka. Bojím se jich, je to pravda?*

Alena M., Kladno

*Antidepresiva jsou léky, které umožňují lépe zvládat úzkosti a deprese, nadměrné obavy, odstraňují obsese a nutkavé myšlenky. Tím, že zmírňují negativní příznaky, dochází opravdu k posílení osobnosti, nicméně nemohou charakterové rysy nijak zásadně změnit. Naopak umožňují, aby člověk byl více sám sebou. Kdo na internetu psal, že mění osobnost, neměl pravdu. Ve vašem případě jsou antidepresiva to nejlepší, co vám lékař může předepsat.*

po mozkové mrtvici, některá endokrinní onemocnění, lupénku, revmatické a onkologické choroby a mnohé další. V posledních letech se uvažuje o tom, že deprese představuje nezávislý spouštěcí faktor u mnoha z vyjmenovaných (a dalších) onemocnění. Neboli, jak se laicky někdy říká: mnoho tělesných chorob má svůj původ „v hlavě“.

### Léčba

Deprese je dobře léčitelné onemocnění, avšak jen 20 % nemocných je správně léčeno. Moderní antidepresiva nedodávají tělu žádnou látku navíc, jen zlepšují dostupnost tzv. neuromediátorů, tedy látek tělu vlastních. Antidepresiva nové generace nejsou návyková, jsou dobře snášena a mají minimum nežádoucích účinků. Je však potřeba je užívat dlouhodobě: léčba akutní deprese trvá zhruba tři měsíce a dalších šest až devět měsíců bývá nutné užívat léky k prevenci opakování. Při znovuobjevení choroby se léky musejí brát roky. ●

### VÍTE, ŽE...

- Nemocný by neměl být vystavován stresu, kterému se lze vyhnout.
- Při zlepšování nálady by na sebe pacient neměl klást neúměrné nároky.
- Deprese rozhodně neznamená lenost nebo slabost!
- Depresi nelze rozmluvit, jakákoli podpora, snaha o rozveselení má opačný efekt. Nemocný se cítí ještě hůře, protože není schopen radovat se jako jeho okolí.
- Deprese může vést k sebevražedným myšlenkám. Je nebezpečnou pověrou, že člověk, který mluví o sebevraždě, ji nespáchá. Pravý opak je pravdou!
- Deprese může vyvolávat či zhoršovat tělesné obtíže.
- Nemocný by měl odložit všechna důležitá osobní a pracovní rozhodování na dobu, až se mu uleví.
- Deprese může postihnout kohokoli v jakémkoli věku, od dětí po seniory. Nemá co do činění s výší IQ, vzhledem ani úspěšností.