

# Antidepresiva opravují »zlomenou« část mozku

Vykašli se na to, správný chlap nebrečí, musíš si pomoci sám... To všechno jsou věty, které lidi pronášejí ve chvíli, kdy naproti sobě vidí někoho, komu není dobře na duši. Je pravda, že ve velké části případů je taková rada moudrá. Sice neplatí, že chlap nebrečí, nicméně velmi často platí, že TO člověk musí zvládnout sám. Co je však TO? Smutek, lítost, beznaděj. Emoce, které k lidskému životu patří, se kterými se sice dá pracovat, ale ne každému se to daří. V tu chvíli možná potřebuje kamarády, psychologa nebo třeba duchovní podporu.

Jsou ale stavy, které člověk sám nezvládne, stavy, které nelze ovlivnit a které někdy nemají ani příčinu. Jsou to deprese a trpí jimi zhruba deset procent popula-

ce. Jsou jako zlomená noha. Zatímco s namoženým svalem ještě můžete chodit, se zlomenou nohou už je to horší a navíc riskujete další poškození. Se smutkem můžete chodit po světě několik let, ale s depresí po něm chodit tak dlouho asi nebudete. V lepším případě si poškodíte srdce nebo imunitu, v horším spácháte sebevraždu. To je totiž to, na co se při depresích umírá. Pro většinu nemocných jsou jedinou nadějí léky. Proto je tak potřebná včasná léčba. Proto je tak důležité, aby společnost přestala považovat všechny duševně nemocné za bláznů. Prostě mají »něco zlomeného v mozku« a antidepresiva jsou dlahou, pomůžou stejně jako v případě zlomeniny sádru.

Markéta Grosmanová

## RECEPT HN PRO ZDRAVÍ



### Pacient: čtenář HN

#### Diagnóza: Deprese

#### Předepsaná léčba:

- ◆ Uvědomte si, že mnoho z nás má tendenci o depresi hovořit vždy, když nás něco rozčílí nebo zklame. To je samozřejmě zavádějící. Deprese je totiž stav mnohem obtížnější – stav, se kterým se postižený sám nevyrovná. Ono pověstné »to musím zvládnout sám«, »to přemůžeš« tady prostě neplatí.
- ◆ K léčbě depresí se používají dvě metody, které se mohou navzájem kombinovat. V první řadě jde o léky – antidepresiva. Ta jdou proti příčině depresí a normalizují fungování těch buněk mozkové tkáně, kde se deprese zjednodušeně řečeno tvoří a které jsou depresí poškozovány.
- ◆ Nejnovější antidepresiva mají výhodu v tom, že jsou plně účinné většinou o něco dříve než ta starší.

#### Diagnóza: Vysoká hladina cholesterolu

#### Předepsaná léčba:

- ◆ Důležité je hladinu cholesterolu pravidelně sledovat. To platí zejména u těch, kteří její zvýšení mají v rodině.
- ◆ Pokud máte velmi vysokou hladinu cholesterolu, je třeba kromě diety užívat léky. O tom rozhodne lékař.
- ◆ Ve stravě se zcela vyhýbejte živočišným tukům. Dejte přednost rostlinným tukům, nejlépe s obsahem sterolů.