

„DEPRESE mi málem ZNIČILA ŽIVOT.“

Tahle nemoc postihuje ženy dvakrát častěji než muže. Vás ale nedostane! Jak ven z bolestně smutné nálady, zjistila Klára Horáková.

Považovali ji za veselou. A milou. Až do loňského jara. Potom devětadvacetiletou Petru deprese téměř povalila na lopatky. Zpočátku netušila, co se děje. „Život pro mě ztratil tvar, žila jsem jakoby v mlze. Cítila jsem prázdnotu. Hrozně to bolelo. Beznadějně volání srdce o pomoc, která neměla odkud přijít. Nedokázala jsem vnímat nic jiného než vlastní utrpení. Bolelo mě celé tělo a představa, že bych měla něco dělat, mě naplňovala hrůzou. Každý den jsem myslela na smrt,“ vypráví Petra a ruce se jí slabě třesou. Před vypuknutím deprese se docela dobře živila malováním veselých obrazů, jimiž si lidé zdobili obývací. Najednou nemohla štetec ani vidět a z rozjásaných barev se jí svíral žaludek. Když v noci nespala, čmárala po plátně hrůzně šedé obrazce. O ty ale nikdo nestál. Přestože nepracovala, rušila schůzky s přítelem i kamarády. „Nevím, kam dřív skočit,“ vylouvala se. Celý den pak tupě zírala na strop ložnice. Přítel se na ni nakonec

vykašlal. Oznámil jí, že

s někým, kdo pořád pracuje a ke všemu nemůže mít děti, nedokáže žít. Petra se zhroutila, ale pochopila, že její deprese spustila zpráva, kterou jí lékař sdělil před dvěma lety. „Děti mít nikdy nebudete, slečno Vrbovská!“ Tenkrát s ní tento verdikt nic neudělal a v klidu žila dál. Až do loňského jara. „Lidé dnes pracují mnohem víc než dřív a nemají na sebe čas. Nestíhají mluvit o svých pocitech, skutečně prožívat, co se děje. Nezpracované bolesti pak snadno vyústí v deprese,“ domnívá se autorka rubriky Cosmo duše, psychiatrická a psychoterapeutka Eva Nosková. Z ankety, která proběhla na webových stránkách Cosmopolitanu, vyplynulo, že devadesát procent z vás se s depresí už někdy střetlo!

„Proč zrovna já?“

Deprese se k vám může vplížit jako tichá kobra ve chvíli, kdy ji vůbec nečekáte. Sice se nejedná o žádné

pravidlo, ale často navazuje na špatné životní události. Někdy ji ani nepoznáte, protože vám podrazí nohy ve chvíli, kdy už jste za krizí domněle zabouchla dveře. Neplette si ji se smutnou náladou, s níž se občas probudí každý. Ta vás naopak může donutit změnit nebo udělat něco, co jste už dávno odkládala. Naproti tomu deprese ochromí celé vaše tělo stejně jako vysoký tlak nebo cukrovka. „Člověk se stává sám sobě nepřítelem, cítí se vinen za všechno možné, nedokáže se rychle rozhodovat, trestá se – někdy i smrtí. Z ničeho nedokáže mít radost a nedovede si vybavit nic, na co by se v budoucnu těšil,“ popisuje pražský psychiatr Oldřich Vinař, jenž se už léta léčbou deprese zabývá. Nejde jen o hloubku smutku, ale i o to, že vám deprese silně zasáhne do života.

Připadáte si jako člověk, který utekl před povodní na střechu domu a čeká, až ho zachrání helikoptéra. Ač by chtěl, nemůže se svou situací vůbec nic dělat. „Kvůli depresi jsem přestala chodit do práce. Bolela mě tolik záda, že mě obvođačka poslala na měsíc do lázní. Měla

jsem volno, krásný pokoj a výhled na rozkvetlou louku. Tenkrát jsem ale rozhodně nic z toho nedokázala ocenit,“ vybavuje si třicetiletá produkční Markéta. „Ležela jsem v posteli a nemohla usnout ani vstát. Dojít na masáž pro mě představovalo nadlidský úkol. Když jsem se vrátila, partner očekával odpočívající usměvavou ženu, ale všechno se jenom zhoršilo. Nechtěla jsem s ním ani mluvit, natož se milovat. Nedokázala jsem se věnovat ani dceři.“

„Bolí vás hlava? Zpozorněte!“

„Lidé dnes ztrácejí schopnost hovořit o tom, co se děje v jejich nitru, o svých pocitech nebo vnitřním trápení. Místo toho používají řeč těla – třeba jako Markéta. Když si přijde někdo stěžovat k obvodnímu lékaři na nejrůznější bolesti, nespavost, nechutenství nebo tlak na prsou, doktor by měl zpozornět. Existuje dost velká pravděpodobnost,

JAK SI POMŮŽETE SAMA

Jestliže už depresí trpíte (lze použít i na smutnou náladu):

- 1 Nezástávejte s problémy sama! Zkuste se někomu svěřit.
- 2 Nedělejte žádná závazná rozhodnutí jako třeba rozchod nebo změnu zaměstnání. Rozhodování je depresí hodně ovlivněno!
- 3 Nedávejte si žádné náročné úkoly a cíle. Zkuste se pochválit za každou maličkost.
- 4 Nepokoušejte se negativní pocity zahnat prášky na spaní nebo alkoholem. Probuzení by bylo ještě horší.
- 5 Nestyďte se brečet a vyjádřit zlost.
- 6 Každého, kdo vás nařkne, že si za depresi můžete sama, protože neumíte zatnout zuby, kopněte do zadku. Nebo mu raději dejte přečíst tenhle článek.

že před ním stojí člověk s depresí. Dnes se tímto způsobem odhalí až sedmdesát procent nemocných,“ upozorňuje Oldřich Vinař. O ženy se tahle zhoubná nemoc zajímá dvakrát častěji než o muže. Má na ni vliv pohlavní chromozom X. Ženy vlastní tyto chromozomy dva, chlapi pouze jeden. Nejvíce ohrožená jste mezi pětadvacátým a pětáctičtým rokem. Obzvláště zpozorněte, pokud depresí trpěl nebo trpí někdo z vašich blízkých příbuzných. Neznamena to, že byste

depresi musela zdědit, ale jste k ní vinou genetické výbavy náchylnější. Při výzkumu jednovaječných dvojčat se zjistilo, že pokud jedno z nich depresí trpí, je až sedmdesátiprocentní pravděpodobnost, že jeho sourozenec onemocní také. K depresi může přispět i těžké životní období nebo nedostatek lásky. Nemůžete ale svádět deprese na fakt, že vás přítel opustil kvůli kamarádce a otec vás v dětství mlátil jako žito. Na spoustu žen se vykašlal partner nebo je rodiče považovali za své otlučanky, a přesto žádnou depresí onemocněly. Dejte pozor také na období těsně po porodu. Moc se o tom nemluví, ale skoro dvě třetiny žen prožívají krátkou epizodu deprese pár dní poté, co opustí porodnici.

Jste v ohrožení? Poznáváte se? Vystartujte ihned k psychologovi!

☛ Často prožíváte pocity viny doprovázené bezmocí.

☛ Skoro všechno pro vás ztratilo smysl. Nebaví vás večere s přítelem, sport ani nic jiného, z čeho jste dřív měla radost.

☛ Mnohem méně než dřív toužíte po milování. A přestala jste pečovat o svůj zevnějšek, pohodu a náladu.

☛ Trpíte problémy se spánkem.

☛ Zhubla jste, protože nemáte chuť k jídlu, nebo se ládujete jako křeček a tloustnete.

☛ Jste nervózní a podrážděná. Rozbrečíte se, když se na vás někdo zle podívá.

☛ Bolí vás hlava, záda, svírá se vám srdce nebo máte zatuhlé svaly.

„Žiletka, prášky, nebo most?“

Martin Anders z psychiatrické kliniky při lékařské fakultě v Praze v časopise Reflex upozornil, že sedmdesát procent sebevražd páchají lidé trpící depresí a zároveň mají proti ostatním třicetkrát vyšší riziko sebevraždy. „Depresí jsem onemocněla před dvěma lety, ale nepoznala jsem, s kým mám tu čest. Myslela jsem si, že mě prostě už nebaví žít, protože nikoho nemám a práce mě otravuje,“ svěruje se sedmadvacetiletá kadeřnice Lída. „Užírala jsem se celé dny a noci, ale jít k psychologovi mě nenapadlo. Bála jsem se, že se mi vysměje. Nakonec jsem zavolala známému, který měl na svět podobný náhled, a nabídla mu, že bychom se mohli společně otrávit. Tenhle báječný nápad se mu zamlouval. Přijel ke mně se dvěma platy prášků na spaní a lahvi

whisky. Rozdělili jsme se rovným dílem a čekali na smrt. Já padla do bezvědomí jako první. Když mě Adam viděl, zpanikařil a zavolal sanitku. Přežili jsme. Až při pobytu na psychiatrii jsem pochopila, jak závažnou nemocí trpím. Bohužel Adam svůj pokus skoncovat se životem úspěšně zopakoval. Přitom vždy popíral, že depresí trpí.“ Neléčená deprese se chová jako tornádo, jež bez milosti rozcupuje a smete všechno, co se mu postaví do cesty. Tedy vás! Psychiatr Anders vidí problém ve zneužívání analgetik (například ibuprofenu) a různých zklidňujících léků, jimiž se zoufalí lidé často snaží nemoc zahnat. Tyhle léky vám ale spíš způsobí závislost a z deprese vás rozhodně nevytáhnou. Ta se přitom vyléčit dá – a docela dobře. Pomohou vám antidepresiva zkombinovaná s psychoterapií. Účinné jsou také (a teď se nelekejte) elektrošoky, léčba silným světlem nebo magnetická stimulace mozku. Čím dřív přijdete k odborníkovi, tím snadněji se této ohavné nemoci zbavíte. Hodně vám může pomoci i vaše okolí. „Pacient nejvíce ze všeho potřebuje trpělivost. Ani lékař nemívá velký úspěch, když se ho snaží přesvědčit, že mu léky pomohou. Nemocný si často myslí, že si žádnou léčbu nezaslouží, ale především bývá přesvědčen, že mu stejně nic nepomůže. Tím si nevědomky zbytečně prodlužuje své utrpení,“ vysvětluje doktor Vinař. Nenechte se depresí takhle spoutat a nestyďte se za ni. Můžete se z ní vyléčit jako z kterékoli jiné nemoci. Stejně jako diabetik proti cukrovce užívá inzulin, deprese se léčí antidepresivy. Svěřte se terapeutovi, pokud vám smutná nálada zasahuje do života víc než dva týdny. ☛



◀ V útlé knížce **BOLESTNĚ SMUTNÁ NÁLADA** od **Beaty Paškové** a **Hany Praškové** se dozvíte o depresi všechno, co potřebujete vědět. Ať už skolila vás, nebo někoho, na kom vám záleží.