

Deprese není špatná nálada, ale opravdu vážná nemoc



KOLÁŽ: HN – JIŘÍ BUŠEK

Dnes patří deprese mezi deset nejčastějších onemocnění, kterými trpí lidé na této planetě. Z odhadů Světové zdravotnické organizace vyplývá, že v roce 2020 již bude druhou nejčastější nemocí hned po chorobách srdce a cév.

Markéta Grosmanová
www.ihned.cz/grosmanova

Proč se duševní poruchy posunují na pomyslném řebříčku nahoru? Jak vysvětluje psychiatr Filip Španiel z Psychiatrického centra Praha, vzestup na žebříčku není dán tím, že by se zhoršovaly životní podmínky, respektive zvyšovala míra stresu, která je jednou z příčin deprese. Je to prostě jen tím, že s některými nemocemi si medicína lépe ví rady.

»Mozek je složitý hardware a zatímco jiné nemoci, například infekční nebo i nemoci srdce a cév, umíme lépe léčit, u deprese to navzdory velkým pokrokům tak jednoduché není,« vysvětluje lékař. V Evropě kupříkladu někdy depresí onemocnělo 34 milionů lidí, zhruba 58 z tisíců, a to není málo.

Mnozí z nás mají tendenci o depresi hovořit vždy, když nás něco

rozčílí nebo zklame. Tak to ale samozřejmě není. Deprese je stav mnohem obtížnější, který nelze ovládnout, zahnat tabulkou čokolády, s ním se postižený sám nevyrovná. Ono pověstné »to musím zvládnout sám«, »to přemůžeš« tady prostě neplatí.

Potvrzují to i slova Filipa Španiela: »Deprese je patologický stav, není jen o pokleslé náladě, ale také o dalších příznacích, které s ní souvisejí – čili o určitých somatických obtížích a třeba i dočasném poklesu kognitivních schopností, tedy schopností souvisejících s myšlením,« popisuje.

Trpět jako zvíře

Co to znamená? Zejména to, že deprese pacienta doslova pohltí. Samozřejmě vždy závisí na jejím stupni, ale i ty lehčí formy se projevují například sníženým sebehodnocením, uvažováním o sebevraždě, snížením schopností těšit

se z něčeho. Člověk, který má depresi, mívá také kolísavou náladu, po ránu mu bývá hůře, velmi často nemůže spát a budí se zhruba o dvě hodiny dříve, než by chtěl. Častým příznakem je také pokles hmotnosti, bolesti hlavy, ale třeba i žaludku, a různé formy nespavosti.

Deprese opravdu způsobuje nemocnému nesmírnou duševní trýzeň, která – jak říkají lékaři a také pacienti, kteří o ní dokážou hovořit – doslova bolí. To, co člověk v depresi prožívá, ve své knize vzpomínek velmi dobře popsal například herec Miloš Kopecký, stejně jako spisovatel Ota Pavel ve svých dopisech bratrovi Hugovi: »Nemohu tvrdit, že jsem zkoušel jako zvíře, protože nevím, jak strašně trpí zvíře. Ale zkoušel jsem strašně...«

Změny v mozku

Depresivní člověk ztrácí sebedůvěru, má pocity beznaděje, pesimistické výhledy do budoucna, bezdůvodné obavy a úzkosti, pocity méněcennosti, pocity domnělého provinění, nedokáže se radovat, nemá zájem o rodinu, přátele, záliby, koníčky. »Deprese není slabostí charakteru, ale duševní poruchou, která není vůlí ovlivnitelná, naštěstí ale je léčitelná,« píše psychiatr Jaromír Švestka v příručce pro pacienty a jejich blízké.

O tom, jaké jsou příčiny deprese, se dlouho jen spekulovalo.

Hovořilo se o takzvaných endogenních a exogenních depresích, přičemž jedněm se přisuzovala porucha v mozku, druhým jen vliv okolí. Co se ale v mozkové tkáni opravdu děje, dlouho nikdo netušil. Pomohly až nejnovější zobrazovací metody. Ty dnes dokážou nejen popsat změny, ale zjednodušeně řečeno také to, jaké látky a v jakém množství se v dané chvíli tvoří a přenášejí v jednotlivých částech mozku. A to je velmi důležité. Protože právě nedostatek některých látek v mozku, které přenášejí informace mezi buňkami, je znakem toho, že nemocný trpí depresí. Dřívější rozdělování bylo tedy mylné.

Jiří Horáček z Psychiatrického centra Praha přirovnává nové neurobiologické zobrazovací metody k Hubbleově teleskopu. Ten nám umožnil pohled daleko za hranici viditelného vesmíru, ovšem nikoli bezprostředně, ale pomocí řady dat. Záleží na jejich interpretaci. S mozkem je to podobné. Navzdory všem údajům totiž dovnitř nevidíme, ani dnes nedokážeme tuto hranici překročit. Vidíme však, která oblast mozku je aktivní při určité emoci. Neumíme ale dešifrovat obsah konkrétního prožitku. Nevíme přesně, co všechno se v mozku odehrává, jaké asociace se mu vybavují, a proč tedy reaguje přesně tímto způsobem. Víme ale, kde je chyba. A tu lze pomocí léků opravit.