

Dlouhodobá sklíčenost často znamená jediné: ohlásila se deprese. **MOŽNOSTI LÉČBY** se naštěstí zlepšují a nové léky mají minimum vedlejších účinků.

Donuťte depresi k ústupu

Radka Wallerová

Lidí s depresí přibývá. Mnohdy se potíže poprvé projeví právě na podzim. Tato duševní nemoc přitom může převrátit život naruby.

Dlouhotrvající smutek, který se nedá přirovnat k pocitům, které čas od času zažije každý. Takový je hlavní příznak deprese, přičemž nemocný se nejhůře cítí po ránu. Ač deprese mávají zejména s psychikou, ve skutečnosti jsou za nimi tělesné příčiny, konkrétně změny v metabolismu mozku – nemocní mívají nedostatek látky jménem serotonin, která se podílí na přenosu vzruchů.

Polovina bez léčby

O depresích se v posledních letech mluví stále častěji. Kolik lidí jimi skutečně trpí? „Nelze to určit úplně přesně, ale víme, že lidé u nás užívají 400 tisíc denních dávek antidepressiv,“ vyčíslil psychiatr Filip Španiel z Psychiatrického centra Praha. Odhaduje se však, že až polovina lidí se k psychiatrovi nebo psychologovi s depresí nedostane. Navíc potíže netrvají u všech stejně dlouho, záleží na síle deprese – lékaři rozlišují tři stupně závažnosti. Zatímco u někoho i díky léčbě odezní po pár týdnech, výjimečně i roky.

Alespoň jednou v životě zažijí depresivní poruchu deset až patnáct procent žen a pět až deset procent mužů. Světová zdravotnická organizace uvádí deprese mezi deseti nejčastějšími příčinami nemoci.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

ALKOHOL VERSUS SMUTEK Lidé s depresí mají sklon zahánět sklíčenost alkoholem, pak hrozí vznik těžko léčitelné závislosti

Pozor na alkohol

Sklon k depresím se často dědí – při velké dispozici pak stačí ke spuštění potíží málo, třeba pracovní stres nebo partnerské neshody. Navíc se vracejí opakovaně. Naštěstí mohou lékaři nemocným nabídnout účinnou pomoc ve formě léků nebo psychoterapie. Antidepressiva mohou

předepisovat i praktičtí lékaři. „Je dobré vědět, že chvíli trvá, než se při jejich užívání obnoví rovnováha chemikálií v mozku,“ připomíná docent Jiří Horáček z Psychiatrického centra.

Podle něj zabírají antidepressiva napoprvé u šedesáti procent nemocných, u ostatních se musí zkoušet

další typy. K dispozici jsou moderní preparáty s minimem vedlejších účinků v podobě sníženého libida a podobně.

Zvláštním problémem jsou deprese a alkohol: pití totiž zvyšuje riziko, že se projeví zděděné sklony k depresi. A naopak, mnozí lidé s depresí si neuvědomují původ obtíží a tlu-

mí obavy plynoucí z deprese alkoholem, nejdosažitelnějším „lékem“ proti úzkosti. „Taková závislost se léčí mimořádně obtížně,“ upozorňuje Horáček.

Hrozí vám deprese? Otestuj se

Strana E3

anketa

Vědí lidé a lékaři o depresi dost?

I když toho vědí opravdu mnohem víc než řekneme před patnácti lety, stále to není dost. Zejména chybí hlubší povědomí o různých formách takzvané bipolární poruchy, které pak zůstávají nerozpoznány a špatně léčeny, popřípadě neléčeny. Lékaři-nepsychoiatri mají stále velmi zastaralé názory na terapii deprese, takže často předepisují zastaralá antidepressiva a podobně.

Cyril Höschl
psychiatr



Na jedné straně jsme zaznamenali obrovské pokroky v poznání příčin deprese, existují dokonce první průlomové práce, které ukazují na cesty, jak rozpoznat více ohrožené jedince. Prozatím však jde spíše o nárys budoucí cesty než o cílovou stanici poznání. Na straně druhé stále bojujeme s tím, že depresivní poruchy nejsou včas a dobře rozpoznány, což je velká škoda, protože dokáže velmi většinu postižených pomoci.

Martin Anders
psychiatr

