

Lidé, kteří nezažili depresi, mě často nechápou

Květa žije s depresí již více než šest let. Někdy je jí tak špatně, že nemůže ráno vstát z postele. Probouzí se unavená, jelikož půlku noci probděla. Obyčejné denní povinnosti, jakými je vaření, cestování do práce a práce sama, jsou pro ni tak vyčerpávající, že po večerních zprávách padá únavou zpět do postele.

„Vše začalo v období kolem rozvodu. Nejdříve jsem si myslela, že se jedná o splín, smutnou náladu, vždyť v mé situaci nebylo

divu. Jenže když se během několika měsíců k pocitům beznaděje a únavy spolu s nespavostí přidaly i bolesti hlavy a žaludku, navštívila jsem konečně psycholožku,“ vypráví žena. Poměrně dlouho trvalo, než odbornice na lidská trápení diagnostikovala paní Květě depresi. Pak teprve mohla přistoupit k samotné léčbě, v tomto případě k terapeutickým sezením.

„Ze začátku byla naše sezení plná bolesti

a pláče, o mnoha věcech se mi nechtělo mluvit. Po čase se mi stále více dařilo hovořit o svých pocitech a o událostech, kte-

ré byly v mém životě nějakým způsobem zásadní,“ líčí Květa. Celé jméno uvést nechce s ohledem na to, že mnoho lidí vnímá diagnózu deprese jako jisté stigma. Květin příběh není vůbec vzácný. Mnoho lidí má ve svém okolí někoho, kdo je dlouhodobě bez nálady, ztrácí zájem o své ko-

níčky, o kontakt s lidmi a občas dokonce mluví o tom, že nic nemá smysl. Jinými slovy, dost možná trpí depresí - lidé však často nevědí, jak se k nemocným chovat.

Koukejte se sebrat!

„Hlavně nerozveselovat!“ říká Květa. „Okolí si často myslí, že máte jen špatnou náladu, že jste se špatně vyspal. Ani v případě, že se někomu svěříte, nečekejte velké pochopení. Lidé mají tendenci vaši nemoc podceňovat, tolikrát jsem už slyšela, ať se

koukám sebrat, vždyť mi nic nechybí.“ Květa změnila psycholožku, navštěvuje skupinovou terapii a až na čtvrtý pokus se podařilo najít pro ni to správné antidepresivum. Jako mnoho jiných lidí s touto chorobou není ani Květa nijak nadšená z polykání prášků, vždy si však vzpomene na slova své terapeutky: „Když má někdo cukrovku, musí několikrát denně brát inzulín. Vašemu mozku zkrátka chybějí určité látky, které mu dodáváte formou léků, to je vše.“

Hana Matoušková

Příběh ženy, která se už roky potýká s depresí
