



PRAKTICKÉ RADY PRE PACIENTOV

DEPRESIA

SMÚTOK ALEBO DEPRESIA?

Emócie smútku a radosti sú prirodzenou súčasťou bežného života. Strata je neodvratná skúsenosť, ktorej musí čeliť každý človek. Môže to byť strata blízkej osoby, poškodenie zdravia, prežívanie neúspechu či sklamaní v medziľudských vzťahoch, v zamestnaní, strata sociálnych istôt a podobne. Hoci je strata vždy bolestivá, predstavuje novú skúsenosť a väčšina ľudí sa s ňou cez prežitý smútok a žiaľ dokáže vyrovať.

Smútok je všeobecne pochopiteľný ako dôsledok psychologických faktorov alebo faktorov prostredia. V prípade depresie je reakcia často neúmerná okolnostiam, je intenzívnejšia a trvá dlhšie. Depresia je viac ako smútok, je to komplexný telesný a psychický stav, zasahuje náladu, telesné pocity, správanie aj myslenie. Nie je to lenivosť, slabosť vôle alebo charakteru.

Depresia je choroba, ktorú možno úspešne liečiť.

ČO JE DEPRESIA?

Nálada:	smutná, sklúčená, beznádejná, obavná
Myslenie:	negatívne, sebaobviňujúce, sebaopodceňujúce, pesimistické
Telo:	bolesti, nechutenstvo, nespavosť, únava
Správanie:	spomalenie, nerozhodnosť, nečinnosť, pasivita, strnulosť, bezradnosť, odmietanie

PRÍČINY DEPRESIE

Pri vzniku depresie zohráva rolu niekoľko faktorov. Ide o nešťastné stretnutie niekoľkých nepriaznivých okolností. Problematika pôsobiacich faktorov a rozvoja patogenetických mechanizmov nie je celkom objasnená.

Pri **genetických faktoroch** ide o genetickú dispozíciu. Depresia sa

často vyskytuje u niektorých príbuzných, familiárny výskyt depresie však nedokazuje jej dedičnosť.

Ďalej sú to **psychické a sociálne faktory**, napr. krátka alebo dlhodobá reakcia na životnú udalosť, psychotraumatizujúce udalosti alebo konflikty, nadmerná telesná námaha, vyčerpanie emočnej životnej sily.

K **biologickým faktorom** patria: poškodenie centrálného nervového systému, priame postihnutie mozgu organickým chorobným procesom, telesné a extracerebrálne poškodenie.

Biochemické procesy v mozgu sú z hľadiska vzniku depresie dôležité. Ide o funkciu niektorých neuroprenášačov, a to serotonínu, noradrenalínu a dopamínu. So vznikom depresie sa najčastejšie spája nedostatok serotonínu.



PRÍZNAKY DEPRESIE

Ide o stavy charakterizované smútkom, beznádejou, pocitom viny, vlastnej škaredosti, insuficiencie, hypochondrickým zameraním, somatickými a vegetatívnymi ťažkosťami, samovražednými myšlienkami, prípadne pokusmi o ňu, poruchou spánku (hyposomnia alebo hypersomnia), sexuálnou dysfunkciou, úzkosťou, pesimizmom, nesústredenosťou, nezaujmom, bolesťami, pocitom ťažoby, nechutenstvom alebo prejedaním sa, spomalením psychomotorického tempa alebo agitovanosťou, niekedy obsedantnými, paranoidnými príznakmi.

Jedným z prejavov depresie je aj sklon k samovražde. V literatúre sa uvádza, že pacient ohrozený samovraždou už niekoľko dní predtým vysiela signály, ktorými hľadá pomoc. Depresia môže prinášať také pocity a myšlienky, ktoré nám nedovolia vidieť východisko z utrpenia.

PRÍZNAKY DEPRESIE:

AKO SA CÍTIM?

Smutne, strašne, bez radosti, bez záujmu, beznádejne, vystrašene, poškodene, netrzeplivo, na dne, unavene, bez východiska, nič ma neteší, bez duše.

ČO CÍTIM V TELE?

Bolesti hlavy, búšenie srdca, bolesti žalúdka, nutkanie na močenie, nezujem o sexualitu, celkovú slabosť, závraty, stratu elánu, energie, nespavosť, nechut do jedla.

AKO SA SPRÁVAM?

Nič nerobím, stále premýšľam, o nič sa nepokúšam, neviem sa rozhodnúť, neviem sa rozhybať, nedokončím nič, neviem sa sústrediť, som bez vôle.

AKO ROZMÝŠĽAM?

Som neschopný, som vinný, musím zomrieť, som škaredý, som nula, budem potrestaný, za nič nestojím, nikto ma nepotrebuje, som nešikovný a hlúpy, moja minulosť je zlá a budúcnosť ešte horšia, nikto ma nemá rád.



LIEČBA DEPRESIE

Úlohou liečby depresie je odstrániť príznaky ochorenia, obnoviť pracovné a spoločenské uplatnenie a odvrátiť nebezpečenstvo relapsu depresie. Najúčinnějšía liečba depresie je komplexná, t. j. vyvážená kombinácia biologických a psychosociálnych metód podľa štádia a príznakov ochorenia.

Biologická liečba: farmakoterapia, elektrokonvulzívna terapia, fototerapia.
Psychosociálna liečba: psychoterapia, socioterapia, psychoedukácia.

ČO ROBIŤ POČAS DEPRESIE?

- » Ujasnite si, že depresia je choroba, ktorá je liečiteľná.
- » Dôverujete svojmu lekárovi.
- » Skúste robiť to, čo dokážete a čo vás pritom nezaťažuje.
- » Venujete sa príjemným aktivitám.
- » Ťažšie a dlhšie činnosti si rozdeľte a doprajte si oddych.
- » Udržujte kontakt s blízkymi ľuďmi.
- » Pokiaľ vás prepadávajú myšlienky na samovraždu, povedzte to svojim blízkym a hlavne svojmu lekárovi.
- » Môžete plakať, kedykoľvek potrebujete.
- » Vysvetlite svojej rodine, že depresia nie je slabosť, ale choroba, ktorá je liečiteľná.

ČO NEROBIŤ POČAS DEPRESIE?

- » Nekladte si náročné úlohy a ciele.
- » Nerobte závažné rozhodnutia.
- » Neporovnávajte aktivitu v chorobe so svojou aktivitou v zdraví.
- » Nepresviedčajte sa, že depresiu prekonáte vôľou.
- » Nepokúšajte sa depresiu prespať.
- » Nedôverujte svojim pesimistickým myšlienkam.
- » Neverte ľuďom, ktorí vás nabádajú, aby ste sa vzchopili.
- » Necestujte na dovolenku.
- » Nečakajte od liečby zázraky za niekoľko dní.
- » Neukončíte predčasne liečbu, aj keď sa už budete cítiť dobre.



VAROVNÉ SIGNÁLY DEPRESIE

Varovné situácie:	Varovné príznaky:
» zvýšená záťaž pri práci	» nespavosť
» konflikty	» únava
» nahromadenie povinností	» nechutenstvo
» strata blízkej osoby	» strata radosti
» nepriaznivé životné zmeny	» precitlivosť
» finančná tieseň	» plačlivosť
» závažné telesné ochorenie	» nespokojnosť
	» nepokoj, podráždenosť
	» pocity menejcennosti
	» pocity viny a výčitky
	» smútok a pesimizmus

Keď sme depresívni, venujeme sa málo alebo vôbec príjemným aktivitám, a čím menej príjemných činností robíme, budeme tým viac depresívni. Je to bludný kruh, ale, našťastie, funguje to aj opačne: čím viac príjemných aktivít zaradíme do bežného života, tým menej depresívne sa cítime, a čím menej depresívne sa cítime, tým viac príjemných aktivít budeme pravdepodobne vykonávať.

ZOZNAM PRÍJEMNÝCH AKTIVÍT

- » Ísť na koncert alebo do divadla.
- » Nakupovať veci pre seba alebo darčeky pre svojich blízkych.
- » Oddychovať, relaxovať na pláži, na kúpalisku, v prírode.
- » Čítať zaujímavú knihu, časopisy...
- » Dopriať si dobré jedlo, uvariť alebo ísť do reštaurácie či do kaviarne.
- » Smiať sa, pospevovať si.
- » Venovať sa záľubám: ručné práce, záhradka.
- » Telefonicky alebo osobne sa skontaktovať s blízkym človekom.
- » Počúvať príjemnú hudbu.
- » Športovať, ísť na prechádzku.

MÝTY A POVERY O UŽÍVANÍ ANTIDEPRESÍV

MÝTUS:

Pod vplyvom týchto liekov to už nebudem naozaj ja, budem neprírodný.

Všetky lieky sú zdravotne škodlivé, a preto nebezpečné.

Tieto lieky sú návykové, ak ich budem užívať, budem od nich závislý.

SKUTOČNOSŤ:

To, čo vás mení, je choroba, nie liečba. Antidepresíva zmierňujú depresiu a vedú k tomu, že človek je viac sám sebou a správa sa prirodzenejšie.

Antidepresíva sú menej škodlivé ako depresia sama.

Žiadne z antidepresív nevedú k liekovej závislosti.



MÝTUS:

Vedľajšie účinky budú veľmi nepríjemné.

SKUTOČNOSŤ:

Vedľajšie účinky sa niekedy objavujú, sú však prechodné. Vo väčšine prípadov sa objavujú len na začiatku užívania lieku.

Ak stratím hlavu a kontrolu nad sebou, môžem s nimi spáchať samovraždu.

Pri predávkovaní sú niektoré antidepresíva nebezpečné. Vývoj antidepresív smeruje k liekom, ktoré nie sú toxické a ani pri predávkovaní nemôžu ohroziť život. Ak sa cítite v nebezpečenstve, dajte si predpísať len menšie množstvo liekov a navštevujte svojho psychiatra častejšie.

Nechcem užívať žiadne psychiatrické lieky, lebo nie som na tom až tak zle, a ani nechcem, aby ma považovali za blázna.

Antidepresíva sú proti depresii, stabilizujú náladu. Teda, ak vám lekár predpíše antidepresíva, znamená to, že máte „chorú náladu“, a nie, že ste blázon.

Keď budem užívať lieky, budem mať len nepríjemnosti, bude mi horšie, bude to na mne vidno a budú ma odsudzovať.

Väčšina ľudí vo vašom okolí nebude vedieť, že užívate lieky, pokiaľ im to sami nepoviete.



MÝTUS:

Mal by som sa vzchopiť a dostať sa z toho vlastnou vôľou. Je zahánajúce, ak to nedokážem bez liekov.

SKUTOČNOSŤ:

Depresia je choroba, ktorá sa nedá prekonať vôľou. Vlastná neúspešná snaha prekonať depresiu vôľou vedie k nárastu pocitov viny a k ďalšiemu zhoršeniu depresie.

Lieky mi zhoršia pamäť.

Opak je pravdou. Zhoršené sústredenie a pocit narušenej pamäti patria k typickým prejavom depresie. Lieky, ktoré zlepšia depresiu, pomôžu zlepšiť sústredenosť a odstránia pocity narušenej pamäti.

Alkohol mi pomôže skôr ako lieky.

Niektorým ľuďom sa po vypití alkoholu naozaj uľaví. Nasledujúce dni sa však depresia zhorší, pretože alkohol vedie k rýchlym stratám neuroprotektívnych látok, ktorých je u depresívnych ľudí už aj tak málo.



POUŽITÁ LITERATÚRA

- » HALLSTROM, C. – McCCLURE, N. 2008. Deprese depresia. Budapešť: Lelekben Otthon Ltd., 2008. 265 s. ISBN 978-963-9771-17-8.
- » HOSCHL, C., LIBIGER, J., ŠVESTKA, J. 2002. Psychiatrie. Praha: Tigris, 2002. 855 s. ISBN 80-900130-1-5.
- » JÁNOŠÍKOVÁ, E. – DAVIESOVÁ, J. 1999. Psychiatrická ošetrovateľská starostlivosť. Martin: Osveta, 1999. 544 s. ISBN 80-8063-017-8.
- » KORCSOG, P. – ĎUROVÁ, K. – SEBOKOVÁ, Š. – TYBOROVÁ, A. 2004. Psychoedukácia v terapii a prevencia depresívnych porúch: edukačný workshop. Bezovec, 2004.
- » PÁLOVÁ, E. 2009. Slovensko sa po druhýkrát pripája k Európskemu dňu depresie. [online], [cit. 20018-08-19]. Dostupné na:[http://www.unlp.sk/index.php?option=com_content&task=view&id=508&Itemid=96].
- » VAVRUŠOVÁ, L. a kol. 2008. Depresia. Martin: Osveta, 2008. 214 s. ISBN978-80-8063-280-9.

VYPRACOVALA:

Magdaléna Kureková

hlavná sestra pre odbor psychiatria, Penta Hospitals Slovensko

Edukačná brožúra je platná pre spoločnosť Penta Hospitals SK, a. s., Digital Park II, Einsteinova 25, Bratislava 851 01, IČO 35 960 884, a pre každú spoločnosť patriacu do siete nemocníc a polikliník Penta Hospitals, ktorá prevádzkuje zdravotnícke zariadenie.