

Pojem deprese v našem běžném jazyce zdomácněl, říkáme-li, že máme „depku“ nebo depresi, většinou tím popisujeme své pocity smutku, sklíčenosti, špatnou náladu. Pro lidské emoce je typická proměnlivost, kolísající od negativních (smutek, úzkost, beznaděj) k radostným. Pocity nám umožňují prožívat život v jeho pestrosti a pomáhají nám adaptovat se na různé situace. Smutek, bezmoc, beznaděj či zoufalství, jsou pocity zcela běžné a důležité. Z lékařského hlediska však termín deprese označuje duševní onemocnění, které je závažné a negativně zasahuje do našeho každodenního fungování. V tomto smyslu trpí různou formou deprese až 10% lidí a je možné ji úspěšně léčit.

Smutek nebo deprese?

Od běžného smutku nebo rozladěnosti se deprese liší zejména v tom, že je intenzivnější a hlubší, trvá déle a nepříznivě ovlivňuje naši výkonnost. Mezi typické projevy deprese patří

- přetrvávající smutná, úzkostná nebo „prázdná“ nálada,
- negativní pohled na sebe a sebepodceňující myšlenky,
- pocity beznaděje, pesimismu nebo bezmoci,
- sebeobviňování a ztráta smyslu života,
- ztráta zájmu a radosti,
- nespavost, předčasné ranní probouzení, nebo naopak nadměrná ospalost a spavost i během dne,
- ztráta chuti k jídlu, výrazné snížení váhy, nebo naopak,
- přejídání se a přibývání na váze,
- pokles energie, únava, ospalost, malátnost, [jednoduché činnosti vyžadují nadměrnou námahu]
- nezájem o sexuální život,
- nadměrné polehávání nebo posedávání, neschopnost přinutit se k činnosti, odkládání činnosti,
- myšlenky na smrt nebo sebevraždu, pokusy o sebevraždu,
- neklid, nervozita, nadměrná podrážděnost,
- potíže se soustředěním, zapamatováním si, rozpomínáním se a s pamětí vůbec (naštěstí přechodné) a problémy s rozhodováním,
- přetrvávající tělesné příznaky, jako je bolest hlavy, poruchy trávení, zácpa, dlouhodobé bolesti,
- tíha na hrudi, ztuhlost nebo ochablost svalstva, snadná unavitelnost,
- nadměrné obavy a starosti, časté pocity napětí

Diagnóza deprese – co lékař zkoumá:

Jako každá nemoc, i deprese má svou poměrně jasnou diagnózu, tj. soubor symptomů, které se musí objevit, aby lékař mohl říci, zda se jedná o depresi nebo o jiný problém. U deprese se rozlišují tři formy: mírná, střední a těžká deprese. U všech tří forem trpí člověk skleslou náladou, snížením energie a aktivity. Má zhoršenou schopnost radovat se, dochází k poklesu zájmů a ke zhoršení koncentrace. Obvyklá je unavitelnost i po nepatrné námaze.

Pro odlišení jednotlivých forem deprese lékař zkoumá především následující symptomy (podmínkou diagnózy zpravidla je, že se objevují déle než 2 týdny):

- a) zhoršené soustředění a pozornost,
- b) snížené sebevědomí a sebevědomí,
- c) pocity viny a bezcennosti,

- d) smutný a pesimistický pohled do budoucnosti,
- e) myšlenky na sebepoškození a sebevraždu,
- f) poruchy spánku,
- g) snížená chuť k jídlu.

U mírné depresivní fáze by měly být přítomny alespoň dva ze tří následujících příznaků: depresivní nálada, ztráta zájmu a radosti, zvýšená únava, a dále alespoň dva z příznaků uvedených výše, ovšem v intenzivnější formě.

Pro diagnózu středně těžké deprese je třeba, aby nemocný prožíval více z uvedených symptomů v intenzivnější míře. Nemocný se středně těžkou depresí zpravidla mívá značné obtíže se zvládnutím svých společenských, pracovních a domácích aktivitách.

Těžká deprese je pak provázena celou řadou z výše uvedených příznaků. Nejtypičtější je zpravidla snížení pocitu užitečnosti a sebeucty nebo pocity viny, je zde riziko sebevraždy. Nemocný nejspíše není schopen pokračovat ve společenských pracovních a domácích aktivitách, nebo jen v omezené míře.

První pomoc

Z výše uvedeného přehledu je asi zřejmé, že mnoho z prožitků, které považujeme za deprese, skutečnou depresí nejsou. To ovšem neznamená, že nemají váhu, a že není nutné se jimi zabývat. Smutek a špatná nálada „nedepresivního“ charakteru mívají často jasnou příčinu a s tou je možné pracovat. Pokud vás potkala nějaká ztráta, zklamání nebo neúspěch, pokud prožíváte nepříjemné období ve vztazích či v práci, je smutek na místě. Signalizuje nám, že máme podniknout nějakou akci nebo že se prostě máme s něčím rozloučit, něco nechat z našeho života odejít. Pro taková životní období je dobré mít u sebe někoho blízkého, kdo vás podpoří, komu se můžete svěřit a „vyplakat na rameni“. Nesnažte se smutek zlomit silou, lepší cesta k jeho zvládnutí vede skrze jeho uvědomění a prožití. Potlačený smutek se může vracet v podobě mnoha různých psychických i fyzických problémů. Někdy je dobré na tématu smutku, loučení nebo ztráty pracovat s terapeutem.

Jestliže jste však na základě četby tohoto textu získali pocit, že se vás uvedený problém týká, určitě se obraťte na odborníka. Diagnózu deprese si nemůžeme stanovit sami, protože je ještě celá řada faktorů, ke kterým lékař při diagnostice přihlíží. Navíc vám odborník nabídne odpovídající léčbu.

Léky

V současné době existuje celá řada léků na depresi. Všechny jsou na lékařský předpis a všechny vám může předepsat jen příslušný specialista, zpravidla psychiatr. Podmínkou není diagnóza deprese, někdy se předepisují i na jiné obtíže. Léky mohou přinést zásadní úlevu, neznamenají však nutně, že se začnete opět okamžitě radovat. Minimálně však můžete získat energii potřebnou ke zvládnutí své náročné situace. Dnešní psychiatrie se však někdy omezuje jen na předepisování léků a s tím se nespokojte. Pokud vám váš lékař pouze předepisuje léky a nenabízí vám žádnou jinou formu podpůrné terapie (nejlépe psychoterapie) nebo Vás neodkáže na jiného odborníka v této oblasti, hledejte jiného lékaře, případně vyhledejte ještě psychoterapeuta. Samotná medikace jen málokdy vede k dlouhodobému vyřešení problému.