

Deprese je nemoc. Projevuje se jako soubor duševních a tělesných příznaků, které nemusejí být vždy všechny přítomné. Z duševních příznaků je to často smutná nálada, pocit bez energie, plačtivost, nebo naopak zvýšené duševní napětí a větší hádavost, ztráta schopnosti těšit se z věcí, které člověka těšily předtím, ztráta radosti ze života, smutné myšlenky, všechno myšlení jakoby přes černé brýle zdeformované – co člověk může vidět černě, vidí černě, nejlépe nejčerněji jak to jde. Ztráta sebevědomí, pocit úbytku vlastních schopností a významu.

**Z tělesných příznaků** jsou to všechny možné příznaky, se kterými lidé chodí i k jiným specialistům. „Od deprese“ mohou být bolesti hlavy, pocit špatného vidění, pocit nedostatečného nadechnutí a nedostatku vzduchu, pocit tlaku až knedlíku v krku a tlaku na hrudníku, bolesti páteře, problémy se srdečním tepem, vyšší krevní tlak, problémy s trávením, špatné trávení, nechutenství, hubnutí, nebo naopak z napětí přejídání se, průjmy – zejména před významnějšími událostmi, zácpa, pocity trnutí svalů v prstech, okolo úst – takzvaná tetanie, pocity na omdlení, pocity tlaku v hlavě – panické záchvaty, Jeden z nejvýraznějších znaků jsou problémy se spánkem. Buď porucha usnutí, kdy se člověk trápí problémy, nebo, co je častější, člověk usne a potom se probudí a dále nemůže usnout a ráno je potom neodpočinený. Tyto příznaky se běžně vyskytují v našem „duševním provozu“ ale jako deprese je můžeme označit, pokud trvají asi 14 dní a nejde je něčím rozebrat nebo utlumit, případně pokud přetrvávají i pokud pominuly původní důvody pro špatnou náladu.

**Deprese má i svůj biologický původ.** V mozku je něco jako náladové centrum – není to ale určitá struktura, kterou by bylo možné vidět například na CT, kde má být rovnováha neurotransmiterů / jsou to látky, které přenášejí vzruchy mezi jednotlivými mozkovými buňkami/. Hlavní jsou serotonin, noradrenalin a dopamin. Zkuste si toto centrum představit jako naši duševní baterku, která je normálně nabitá s dost energií, v depresi je ale z různých důvodů „vybitá“.

Tuto naši baterku nám můžou vybit různé **příčiny**:

Stres – Když prožíváme duševní napětí – buď proto, že jsme citlivější a rozruší nás kde co, nebo proto, že se nám objektivně staly události, které nás rozrušují /ztráta blízkého, propuštění nebo tlaky v práci, nedobré životní prostředí..../, v organizmu se zvýší hladina adrenalinu a toto časté zaplavování adrenalinem může vést k úbytku serotoninu a tím k depresi.

Vrozená dispozice- tak jako se dědí vlohy na jiná onemocnění, i dispozici na vrozeně „slabší baterku“ můžeme zdědit po rodičích a za vhodných okolností / sezonně, stres/ se dispozice projeví a jsme k depresi náchylnější

Hormony- hladiny hormonů mohou ovlivňovat náladové centrum a tím hladiny neurotransmiterů a při hormonálních výkyvech můžeme depresi dostat – nejčastější je působení ženských pohlavních hormonů – estrogeneru a progesteronu a zhoršení nálady v obdobích, kdy hladiny hormonů klesají – pravidelně několik dní před menstruací, po porodu, v období hormonálního útlumu – v přechodu, kdy jsou ženy k depresím náchylnější.

Působení světla – naše mozkové náladové centrum – baterka – je dobíjeno přes oční nervy množstvím přijatého světla. Pokud máme dispozici na depresi, v obdobích snížené intenzity světla – na podzim, v zimě, při dlouhém nedostatku slunečního svitu – už samotným tímto faktem může deprese z ničeho nic přijít

Působením škodlivých návykových látek poškozujících mozek – alkohol a jiné drogy. Mozek je geniální struktura s velmi jemnou regulací a pokud ho - většinou svévolně – zaplavujeme škodlivými látkami, snaží se rovnováhu znovu upravit a to je tak namáhavé, že mohou ubýt neurotransmitery a z toho vznikne deprese.

## **Jak se deprese léčí?**

### **Léčba antidepresiv**

Často se deprese neobejde bez specializovaných léků – antidepresiv. Těch je několik desítek a dobře Vám je nasadí dobrý psychiatr. V základu tyto léky složitým způsobem působí v mozkových centrech a „dobijí tuto baterku“. Trvá zpravidla minimálně 10 – 14 dní než začnou působit a užívají se minimálně půl roku. Půl roku proto, že delší dobu trvá, než se deprese

## Deprese a její léčba

Napsal uživatel MUDr. Monika Weimerová

---

spraví – plný efekt cca po 6 týdnech, a potom je nutné období, kdy je deprese spravená, pacient se cítí s léky „normálně“ a potřebuje nějaký čas najet na „samodobíjení“, tj. vést pohodový život, dělat věci které ho baví,

odpočinout si a tyto aktivity postupně samy navýší množství neurotransmiterů zejména serotoninu, takže léky lze pomalu postupně vysadit a deprese se už nedostaví. Pokud má pacient na depresi už vyvinutou dispozici, nestačí samotné aktivity proti depresi a ani dobrá psychohygienu k tomu, aby

depresi udrželi v klidu, užívá potom malé dávky antidepresiv po delší dobu -. vše je dobré domluvit s lékařem.

## Psychoterapie a psychohygienu

V psychoterapeutickém programu pro pacienty s depresí je důležité ukázat pacientům jakým způsobem žít, aby se deprese nevracely – kdo dobře dodržuje psychohygienu, většinou deprese nemá. Naučit je všechny možné pomůcky na to, jak si poradit s jednotlivými příznaky deprese a jak se z deprese případně i svépomocí dostat – to je kognitivně-behaviorální psychoterapie pomocí hlubší psychoterapie rozebrat s pacientem aktuální psychický problém ve kterém uvízl, rozebrat s ním mezilidské vztahy, které nefungují tak, jak by měly, rozebrat jeho povahu tak, aby vedlo jeho životní fungování ke šťastnějším důsledkům v životě – na toto používáme hlubinnější psychoterapie – Gestalt psychoterapie, psychoanalyticky orientovaná skupinová psychoterapie Naučit pacienta správně a pravidelně relaxovat – aby díky této dovednosti mohl kdykoliv, kdy to bude potřebovat, sladit svůj nervový systém do vyrovnanějšího stavu.

V léčbě pacientů s depresí jsou důležité všechny tyto složky, protože někdy nevyjdeme se samotnými léky – pacientovi se sice polepší ale problémy zůstávají, stejně tak špatný životní styl a deprese se chronifikují, samotná psychoterapie ani změna životního stylu často nepomůže pacientům, kteří mají na depresi dispozici, nebo je deprese těžší.