



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 sklamania 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?

<b>Nálada:</b>	smutná, sklúčená, beznádejná, obavná
<b>Myslenie:</b>	negatívne, sebaobviňujúce, sebapodceňujúce, pesimistické
<b>Telo:</b>	bolesti, nechutenstvo, nespavosť, únava
<b>Správanie:</b>	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, nezájmom, 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.

**Amenorea – spomalenie látkového metabolizmu, v stupore pomalý, pri agitovanosti rýchly pulz.**

## PRÍZNAKY DEPRESIE:

### AKO SA CÍTIM?

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

### ČO CÍTIM V TELE?

Bolesti hlavy, búšenie srdca, bolesti žalúdka, nutkanie na močenie, nezáujem o sexualitu, celkovú slabosť, závraty, stratu elánu, energie, nespavosť, nechúť 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 ROZMÝŠLAM?

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. Najúčinnější 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.
- Venujte 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?

- Nekladajte 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.
- Neukončite 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 neprirodzený.

Všetky lieky sú zdraviu 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 zahambujúce, 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 tak málo.



---

## ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY:

- 1) HALLSTROM, C. – McCCLURE, N. 2008. Deprese depresia. Budapešť: Lelekben Olthon Ltd., 2008. 265 s. ISBN 978-963-9771-17-8.
- 2) HOSCHL, C., LIBIGER, J., ŠVESTKA, J. 2002. Psychiatrie. Praha: Tigris, 2002. 855 s. ISBN 80-900130-1-5.
- 3) JÁNOŠÍKOVÁ, E. – DAVIESOVÁ, J. 1999. Psychiatrická ošetrovateľská starostlivosť. Martin: Osveta, 1999. 544 s. ISBN 80-8063-017-8.
- 4) KORCSOG, P. – ĎUROVÁ, K. – SEBOKOVÁ, Š. – TYBOROVÁ, A. 2004. Psychoedukácia v terapii a prevencia depresívnych porúch: edukačný workshop. Bezovec, 2004.
- 5) 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](http://www.unlp.sk/index.php?option=com_content&task=view&id=508&Itemid=96) ].
- 6) VAVRUŠOVÁ, L. a kol. 2008. Depresia. Martin: Osveta, 2008. 214 s. ISBN 978-80-8063-280-9.

## VYPRACOVALA:

Mgr. Magdaléna Kureková

hlavná sestra pre odbor psychiatria siete nemocníc Svet zdravia