

Čo môžeš urobiť ty, aby sa sociálna inklúzia stala realitou?

**Zameraj sa na schopnosti ľudí s problémami duševného zdravia!**

Každý má právo prispievať do spoločnosti svojim dielom. Ľudia s duševnými poruchami môžu študovať a pracovať. Majú na to schopnosti a rôzne talenty a majú právo ich využívať.

**Bojuj proti predsudkom!**

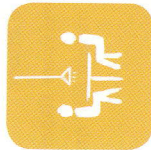
Duševné zdravie je rovnako dôležité ako zdravie telesné. Len malá časť ľudí s duševnou poruchou sa však lieči. Majú strach, hanbia sa, boja sa izolácie a diskriminácie. Nedajme predsudkom šancu ničiť naše životy.

**Podporuj aktívne zapojenie ľudí s psychickými problémami do spoločnosti!**

Keď prekonáme predsudky a diskrimináciu, poskytneme efektívne služby a staneme sa súčasťou podpornej siete, pomôžeme ľuďom s problémami duševného zdravia žiť zmysluplné životy a tešiť sa zo zmysluplných vzťahov.

Informačná kampaň realizovaná v rámci Národného programu duševného zdravia s podporou Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky.

Máte problém s duševným zdravím?



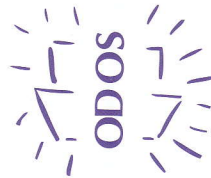
**PORADŇA NEZÁBUDKA**

Navštívte psychologickú Poradňu Nezábudka v Auparku v Bratislave. Poradíme bezplatne a anonymne.

Naši odborníci vám poradia tiež na:  
[poradna@dusevnez.sk](mailto:poradna@dusevnez.sk)

**LINKA DÔVERY** 055/622 23 23 **LINKA NÁDEJE** 055/644 11 55

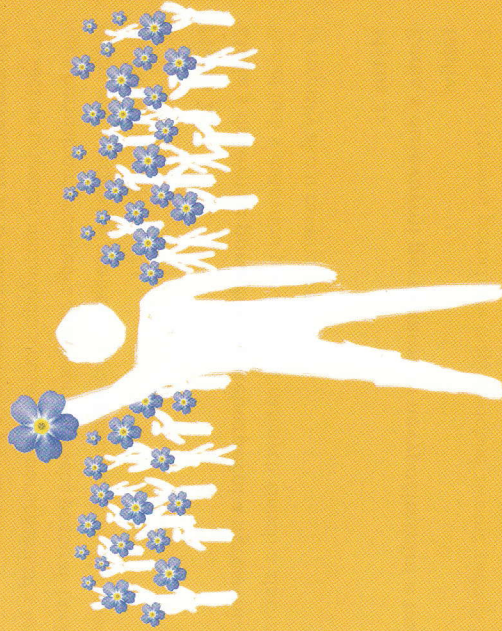
Linky prevádzkuje  
Fakultná nemocnica L. Pasteura v Košiciach



Ševčenkova 21,  
851 01 Bratislava  
Tel.: 02/6381 5592  
e-mail: [dusevnez@dusevnez.sk](mailto:dusevnez@dusevnez.sk)  
[www.dusevnezdravie.sk](http://www.dusevnezdravie.sk)  
č. účtu: 4040 154 002/3100, Ľudová banka

# STOP STIGME

O duševných poruchách  
bez mýtov a neprávdy.



VÝKROČIE Z HMILY

**Aj ty veríš mýtom a nepravdám?**

**Si voči ľuďom s duševnou poruchou podozrievajú a vnímajú ich s dešpektom?**

**Bojíš sa, alebo sa hanbiš vyhľadať pomoc psychológa alebo psychiatra?**

**Vykroč z hmlý mýtov a predsudkov! Informuj sa ako je to naozaj a daj stop stigme!**

#### **Mýtus 1:**

**Ľudia s duševnými poruchami nie sú schopní študovať a pracovať, ani sa o seba dostatočne postarať.**

Vo väčšine prípadov môžu ľudia s duševnými poruchami žiť a fungovať v normálnom prostredí a sú schopní sa o seba postarať. Niektorí môžu mať prechodné problémy s návratom do školy či zamestnania, mnohí to však dokážu.

#### **Mýtus 2:**

**Ľudia s duševnou poruchou sú nebezpeční a agresívni.**

Podiel ľudí s duševnou poruchou na násilných činoch a zločinnosti je rovnaký ako u ostatnej populácie.

#### **Mýtus 3:**

**Ľudia s duševnými poruchami sú nevypočítateľní a nespôhliví.**

Ľudia s duševnými poruchami majú podobné životné radosti i starosti ako ostatní. A tak ako ostatní, sú niektorí z nich aj nespoľahliví, aj nevypočítateľní.

#### **Mýtus 4:**

**Ľudia s duševnou poruchou si nedokážu nájsť partnera či založiť rodinu.**

Mnohí ľudia s duševnou poruchou žijú s partnerom alebo v rodine. Mnohí si nájdu partnera a založia rodinu a to napriek tomu, že sa stretávajú s odsudzovaním zo strany okolia.

#### **Mýtus 5:**

**Duševné choroby súvisia so slabou vôľou, treba ich prekonať, len slabí ľudia sú duševne chorí.**

Duševné poruchy nie sú prejavom слаbej vôle. Diagnóza depresie je vedecky podložená a nie je možné ňou maskovať ani neschopnosť, ani lenivosť.

#### **Mýtus 6:**

**Väčšina duševných chorôb sa nedá liečiť.**

V mnohých prípadoch vhodná liečba potlačí príznaky poruchy tak, že pacient pracuje, chodí do školy, žije súkromný aj pracovný život tak, ako predtým. Väčšinou sa podarí stav pacienta aspoň výrazne zlepšiť.

#### **Mýtus 7:**

**Duševne chorý človek musí užívať lieky.**

Nie vždy, keď má človek psychické ťažkosti je nutné užívanie liekov. Ak je psychiater presvedčený, že užívanie liekov je najlepšia voľba, pacient je o liekoch a ich účinkoch informovaný a má právo sa rozhodnúť, či ich chce užívať. Len málokedy sa pristupuje k tzv. nedobrovoľnej liečbe pre chýbanie náhľadu, uvedomenia si svojej choroby a potreby liečby.

#### **Mýtus 8:**

**Lieky, ktoré sa užívajú pri duševných ťažkostiach, zmenia človeka.**

Moderné lieky nemenia osobnosť (povahu) človeka, ktorý ich užíva. Naopak, práve dlhodobo neliečená vážna duševná porucha môže viesť k zmenám osobnosti chorého.

#### **Mýtus 9:**

**Ak má človek duševnú poruchu, treba ho liečiť v nemocnici.**

Väčšina duševných porúch je v súčasnosti liečiteľná ambulantne. Len

niekedy je potrebná hospitalizácia – najmä pri akútnom vzplanutí ochorenia. Hospitalizácia zároveň ochraňuje, ak chorý pre chorobu ohrozuje seba či svoje okolie a vytvára podmienky pre podrobnú diagnostiku a liečbu.

#### **Mýtus 10:**

**Psychiatria je charakteristická požívaním elektrošokov, zvieracích kazajok a mreží.**

Moderná psychiatria využíva komplexnú liečbu: kombináciu liečby liekmi so psychoterapiou a socioterapiou. Elektrošoky sa používajú v malom percente u závažných stavov, ich aplikovanie však nevyzerá tak dramaticky, ako si verejnosť bežne predstavuje. Zvieracie kazajky sa na Slovensku nepoužívajú. Psychiatrické oddelenia vyzierajú často podobne ako iné nemocničné oddelenia.

**Podporme akceptáciu ľudí s duševnými poruchami v spoločnosti!**

Psychické problémy sa môžu týkať každého z nás. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie každý štvrtý človek sa v priebehu svojho života stretne s duševnou poruchou. Finančná neistota, nezamestnanosť, nedostatok sociálnych sietí a neistá budúcnosť - všetko môže mať negatívny vplyv na naše zdravie a duševnú pohodu. Samotné psychické problémy môžu byť rovnako príčinou ako aj dôsledkom sociálneho vylúčenia. Mnoho ľudí s duševnými poruchami čelí zároveň stigme, diskriminácii a chudobe. Predsudky a mýty stigmatizujú a diskriminujú ľudí s duševnou poruchou. Verejnosť je málo informovaná, že duševné poruchy sú dnes liečiteľné. Až príliš často sa stretávame s negatívnymi reakciami ľudí, ktorí si myslia, že duševné poruchy sú synonymom čudáctva, excentrickosti a šialenstva. Tieto negatívne uhly pohľadu potrebujeme prekonať a nahradiť ich pozitívnejším vnímaním skutočnosti: treba si uvedomiť, že každý môže prispieť do spoločnosti svojim dielom. Podporme akceptáciu ľudí s psychickými problémami v spoločnosti!

# VYKROČME Z HMLY

## Záverom:

Posttraumatická stresová porucha (PTSP) je závažná porucha, ktorá sa dnes už dá dobre diagnostikovať aj liečiť. Trpí ňou 7–8 % bežnej populácie, rozhodne teda nie ste so svojimi problémami osamelí. Nie je to prejav Vašej slabosti alebo neschopnosti vyrovnat sa s traumou. Je to porucha, ktorú treba liečiť a jedným z najlepších spôsobov, ako sa zbaviť traumatických spomienok a vrátiť sa späť do bežného života, je vysporiadať sa s nimi. V tom Vám pomôžu jednak lieky, ktoré sú dokázateľne účinné v liečbe PTSP, jednak psychoterapia, ktorá Vám umožní rýchlejšie a primeranejšie vrátiť sa späť k Vaším zvyčajným záľubám a k priateľom.

**Nie je to Vaša vina!!!**

*Autor:*

MUDr. Eva Pálová PhD  
Psychiatrická klinika UPJŠ  
FNsP Košice



GlaxoSmithKline

GlaxoSmithKline  
Vajnorská 100/A, 831 03 Bratislava  
Slovenská republika  
Tel.: 02/49 10 33 11, fax: 02/49 10 33 10



## PTSP – Posttraumatická stresová porucha

Mnohí z nás prežili nejaký traumatizujúci zážitok – smrť blízkeho, závažnú chorobu, autonehodu, rozchod, znásilnenie, vojnu,... V takomto období sa človek môže cítiť smutný, ohrozený, rozčúlený, ochromený. Smútok zvyčajne ustúpi, bolesť sa časom zmierni a život sa postupne vráti do svojich normálnych kolíaj.

Určití ľudia však zažijú situácie, ktoré sú pre ich život ohrozujúce, alebo ktoré zmenia ich život do tej miery, že pamäť nedokáže vymazať ich krutosť, ani ich zmierniť alebo otupiť, v mnohých prípadoch ani čiastočne. Pre týchto ľudí je tento zážitok natoľko silný, že ho nedokážu zvládnuť a žiť ďalej normálnym životom – títo ľudia potom trpia posttraumatickou stresovou poruchou (PTSP).

Odhaduje sa, že asi 7–8 % bežnej populácie trpí PTSP. V krajinách, kde bola vojna alebo živelné pohromy sa PTSP môže vyskytnúť až u 20–30 % obyvateľov.

## U koho možno PTSP najčastejšie očakávať:

PTSP sa najčastejšie vyskytuje u ľudí, ktorí prekonali:

- bitie alebo týranie v rodine
- znásilnenie alebo sexuálne zneužívanie
- autonehodu alebo letecké nešťastie
- povodeň, požiar, hurikán, zemetrasenie
- vojnu, teroristický útok
- situáciu, v ktorej mohli byť zabíjajú
- náhlu a neočakávanú smrť veľmi blízkej osoby
- boli obeťami násilného činu
- boli svedkom (očitým) horeuvedených situácií
- profesionáli, ktorí pomáhajú v horeuvedených situáciách – zdravotníci, polícia, záchranári, požiarnici, vojaci, dobrovoľníci

## PTSP Posttraumatická stresová porucha

## Príznaky PTSP:

PTSP je komplexná porucha, ktorá zasahuje do mnohých oblastí života postihnutej osoby. Príznaky PTSP môžu byť veľmi dramatické (napr. nočné desy) ale aj menej výrazné, zato však postupne ničiace život človeka s PTSP (napr. vyhýbavé správanie). Prejav PTSP možno rozdeliť do 3 skupín:

**1 – ZNOVUPREŽÍVANIE UDALOSTI** – vracajúce sa, opakované a nechcené myšlienky a predstavy o prežitej traume, časté nočné desy (s budením sa zo spánku), náhle návaly emócií a predstáv spojených s traumou. Časté sú aj telesné prejavy (triaska, zimomriavky, búšenie srdca) pri stretnutí osôb alebo návšteve miest spojených s traumou.

**2 – VYHÝBAVÉ SPRÁVANIE** – úmyselné vyhýbanie sa spomienkam na traumou, čo zahŕňa vyhýbanie sa ľuďom, miestam, situáciám, myšlienkam alebo aktivitám, ktoré by pripomínali traumou. Jedinci s PTSP sa tak často vyhýbajú priateľom, rodine, opúšťajú predoslé záujmy a aktivity. Takéto vyhýbavé správanie môže viesť v krajnom prípade k výraznému zhoršeniu každodenného života, pracovného výkonu alebo aj zaviniť zhoršenie vzťahov napr. v rodine.

**3 – PODRÁŽDENOSŤ, IRITABILITA** – spojená so zvýšenou dráždivosťou, náhlými záchvatmi hnevu, môžu sa vyskytovať problémy so spánkom, zhoršenie koncentrácie alebo zvýšená výbušnosť.

## Kedy sa PTSP môže objaviť?

PTSP sa môže objaviť v akomkoľvek veku, vrátane detstva. Príznaky poruchy sa zvyčajne objavujú v priebehu niekoľkých týždňov, najčastejšie počas prvých 3 mesiacov po prežitej traume. U niektorých ľudí sa však príznaky PTSP môžu objaviť aj niekoľko rokov po prežitej traumatickej udalosti. Ústup príznakov PTSP by mal nastať v priebehu 6 mesiacov, u niektorých jedincov však príznaky PTSP pretrvávajú aj niekoľko rokov.

## Aké iné príznaky sa môžu vyskytovať s PTSP?

Diagnóza PTSP môže byť niekedy zložitá aj preto, že sa u týchto pacientov často vyskytujú aj iné prejavy. Najčastejšie ide o:

- depresívne prejavy
- abúzus alkoholu a iných látok
- iné úzkostné poruchy
- bolesti hlavy, závrate
- trávacie ťažkosti, bolesti brucha, hnačky, zápchy
- bolesti na hrudníku, problémy s dýchaním, astma
- chronické bolesti bez zisteného organického podkladu
- poruchy spánku

## Je možná liečba PTSP?

Traumatická udalosť môže spôsobiť určité chemické zmeny v mozgu, alebo dôjde k prejavu sa určitých telesných príznakov, ktoré sa u jedincov dovtedy nevyskytovali. Hoci je PTSP závažná porucha, v súčasnosti už našťastie existuje účinná liečba PTSP, ktorá spočíva v podávaní liekov alebo psychoterapii, najúčinnnejšia je však kombinácia oboch postupov.

**LIEKY:** nakoľko sa predpokladá, že pri vzniku PTSP hrá určitú úlohu nedostatok serotonínu, z liekov sa v liečbe PTSP najčastejšie používajú antidepresíva, ktoré tento nedostatok upravujú, anxiolytiká alebo hypnotiká (krátkodobé). Tieto lieky pomáhajú zvládnuť napätie, nespavosť, nočné desy, podráždenosť, výbuchy hnevu a zlosti, depresívne prejavy.

Po začatí liečby budete trpezliví, môžete trvať niekoľko týždňov, kým sa prejavi účinok lieku naplno. Lieky sa zvyčajne užívajú niekoľko mesiacov, vo zvlášť závažných prípadoch sa môže ich podávanie predĺžiť aj na niekoľko rokov.

### PSYCHOTERAPIA:

**BEHAVIORÁLNA TERAPIA:** hrá dôležitú úlohu pri úprave spôsobu, akým pacient reaguje a pri odstraňovaní vyhýbavého správania

**KOGNITÍVNA TERAPIA:** pomáha pri úprave spôsobu rozmyšľania o traume, pomáha pacientovi prehodnotiť jeho postoje a často sa spája s behaviorálnou terapiou

**INTERPERSONÁLNA TERAPIA:** pomáha pochopiť význam zážitku pre pacienta a aj to, akým spôsobom ovplyvnil traumatický zážitok jeho vzťahy

## Podporná liečba:

**RODINNÁ TERAPIA:** pomáha blízkym pochopiť a vyrovnat sa s PTSP u im blízkej osoby a pri vytváraní pomocnej a chápacej atmosféry

**PODPORNE SKUPINY:** sú účinné v liečbe skupín pacientov s rovnakým typom traumatického zážitku (znásilnenie, týranie, vojna,...)

## Čo môžete pre seba urobiť Vy sami?

- porozprávajte sa so svojim lekárom o svojom traumatickom zážitku a o svojich pocitoch
- po započatí liečby budete trpezliví a majte realistické očakávania
- liečba trvá určitú dobu, často aj niekoľko mesiacov, kým sa dostavia očakávané výsledky
- nebojte sa požiadať o pomoc aj svojich blízkych, alebo ju aspoň neodmietať, ak Vám chcú podať pomocnú ruku

GAD .....

GAD:

GAD je závažné medicínske ochorenie, ktoré treba liečiť. Nie je to Vaša vina, že ňou trpíte, ani prejav nejakej Vašej slabosti. Povzbudivé pre Vás je, že už ďalej nemusíte trpieť – existujú účinné liečebné postupy a pomocné techniky, ktoré Vám pomôžu zbaviť sa určitých príznakov GAD a tak zlepšiť Váš život. Neváhajte a vyhládajte pomoc. Môžete sa mať lepšie!

**Nie je to Vaša vina!!!**

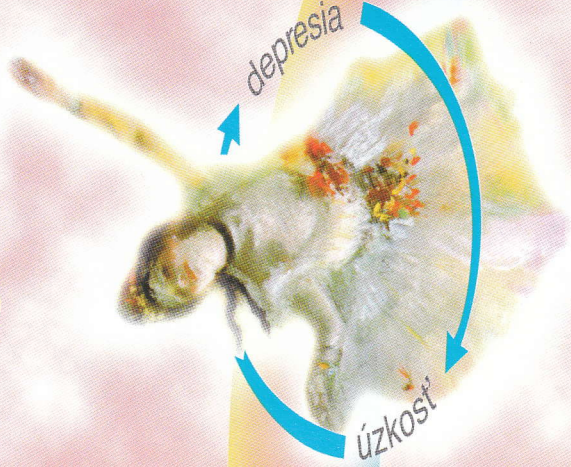
*Autor:*

MUDr. Eva Pálová PhD  
Psychiatrická klinika UPJŠ  
FNsP Košice



GlaxoSmithKline

GlaxoSmithKline  
Vajnorská 100/A, 831 03 Bratislava  
Slovenská republika  
Tel.: 02/49 10 33 11, fax: 02/49 10 33 10



..... GAD

GAD

Generalizovaná úzkostná porucha

Úzkosť a obavy sú bežnou súčasťou života, avšak neprimeraná, nadmerná úzkosť, ktorá môže komplikovať život jednotlivca, zhoršovať jeho fungovanie a spôsobovať výraznú telesnú nepohodu, je už skutočná medicínska porucha. Keď sa trvale a nerealistické obavy stanú zvyčajným spôsobom, ako človek pristupuje k určitým situáciám, u takéhoto jedinca môže dôjsť k vzniku a rozvoju Generalizovanej úzkostnej poruchy – GAD.

**Poznáte sa?**

Trpíte neustále nejakými obavami? Ak áno, označte krížikom každý problém, ktorý sa u Vás vyskytoval často počas uplynulých 6 mesiacov:

- neprestávam si robiť starosti nielen kvôli dôležitým veciam, ale aj kvôli drobnostiam
- mám bolesti hlavy a iné bolesti bez zjavnej príčiny
- často som napätý/á a neviem sa uvoľniť
- mám problém sústrediť sa na jednu vec
- zle zaspávam a mám nepokojný spánok
- som mrzutý/á a podráždený/á
- občas mám pocit cudzieho telesa v hrdle alebo pocit na zvracanie
- potím sa a mám návaly tepla

## GAD

### Generalizovaná úzkostná porucha

## Čo spôsobuje GAD a kto môže mať GAD?

Hlavným príznakom GAD sú však sústavné obavy.

U pacientov s GAD sa vyskytujú nadmerné, neprimerané obavy o zdravie, peniaze alebo úspech v práci, ktoré trvajú viac ako 6 mesiacov (často aj viac).

Reálne obavy, ako napr. obavy o finančnú situáciu po strate zamestnania, nie sú príznakom ochorenia. Ale chronické obavy o veci, ktoré sú nepravdepodobné alebo nereálne už môžu poukazovať na GAD. Pri GAD sa navyše môžu vyskytovať početné telesné a duševné príznaky, napr.:

- ◆ tras
- ◆ svalové bolesti
- ◆ nepokoj
- ◆ nespavosť, nepokojný spánok
- ◆ potenie
- ◆ pocit na zvracanie
- ◆ závrate
- ◆ problémy s koncentráciou
- ◆ podráždenosť, netrpelivosť
- ◆ zvýšená unaviteľnosť

Na určenie diagnózy GAD musí byť okrem sústavných obáv prítomných ešte aspoň 6 z horev uvedených príznakov.

## Je GAD liečiteľná?

V súčasnosti je už naštastie k dispozícii niekoľko liečebných postupov, ktoré sú účinné v liečbe GAD. Najčastejšie sa v liečbe používajú lieky a psychoterapia, pričom najlepšie liečebné výsledky sa dosahujú pri ich vzájomnej kombinácii:

**LIEKY:** sú mimoriadne účinné v liečbe GAD, predovšetkým kvôli navodeniu rýchleho ústupu úzkosti a umožneniu zapojiť sa do komplexnej liečby.

Najčastejšie sa používajú antidepresíva, anxiolytika alebo hypnotika (krátkodobá). Tieto lieky pomáhajú zvládnuť úzkosť, napätie, nespavosť a depresívne prejavy.

**VÝBER LIEKOV** sa robí podľa individuálnych okolností, t. j. podľa závažnosti GAD, možných vedľajších účinkov lieku, schopnosti pacienta plniť liečebný program a pod. Dalo by sa povedať, že sa liečba musí ušit' na mieru každému pacientovi. Po začatí liečby budete trpezliví, môže trvať niekoľko týždňov, kým sa prejaví účinok lieku naplno. Lieky sa zvyčajne užívajú niekoľko mesiacov, vo zvlášť závažných prípadoch sa môže ich podávanie predĺžiť aj na niekoľko rokov.

## Prečo sa občas vyskytujú problémy s diagnózou GAD?

Pacienti s GAD navštevujú svojho lekára niekoľkokrát predtým, než sa zistí, čo im v skutočnosti je. Často sa totiž sťažujú na jednotlivé symptómy, ako sú napr. nespavosť, bolesti hlavy, slabosť, ale nerieši sa GAD ako ochorenie.

Niekdedy môže byť ťažké stanoviť diagnózu GAD, pretože GAD nemá také výrazné a dramatické symptómy ako sú napr. panické ataky pri panickej poruche alebo úzkosť ako reakcia na určité podnety pri fobických poruchách. Navyše sa telesné príznaky GAD môžu vyskytovať aj pri iných poruchách.

## Psychoterapia:

**BEHAVIORÁLNA TERAPIA:** snaží sa pomôcť pacientovi s GAD získať kontrolu a upraviť nežiaduce formy správania. Výhodou takeho prístupu je aj to, že pacient sa počas liečby aktívne podieľa na liečbe, a navyše mu získané schopnosti budú pomáhať aj v dobe, keď už bude terapia ukončená.

**KOGNITÍVNA TERAPIA:** pochopenie svojho spôsobu myslenia a toho, ako hodnotíme rušivé situácie, pomáha pacientovi zväziť jeho názory a často pomôže získať kontrolu nad úzkosťou. Často sa kombinuje s behaviorálnou terapiou.

**INTERPERSONÁLNA TERAPIA:** pomáha pochopiť význam prežívania pre pacienta a aj to, akým spôsobom ovplyvnil svoje správanie a názory.

## Podporná liečba:

**RODINNÁ TERAPIA:** pomáha blízkym pochopiť a vyrovnat' sa s GAD im blízkej osoby a pri vytváraní pomocnej a chápacej atmosféry

**RELAXAČNÉ TECHNIKY + TELESNÉ CVIČENIA:** aspoň 30 minút denne

**TECHNIKY NA ZVLÁDNUTIE ÚZKOSTI:** napr. progresívna svalová relaxácia

## Čo môžeš pre seba urobiť sám?

- ▶ Nečakajte, až pohár pretečie – zverte sa niekomu so svojimi pocitmi.
- ▶ Skúste cvičiť – je známe, že to často pomôže zmierniť depresiu.
- ▶ Zamyslite sa nad tým, či je vaša strava vyvážená.
- ▶ Vyhnite sa veľkým dávkam alkoholu, ktoré nepochybné môžu vyvolať depresiu akonáhle pominie bezprostredné uvoľnenie.
- ▶ Netrápte sa tým, že málo spíte. Ak vám pomôže, čítajte si knihu alebo počúvajte rádio.
- ▶ Uvedomte si, že depresia nie je prejavom slabej povahy, ale že ide o chorobu, z ktorej sa zasa uzdravíte, i keď to teraz nie je ľahké uveriť.

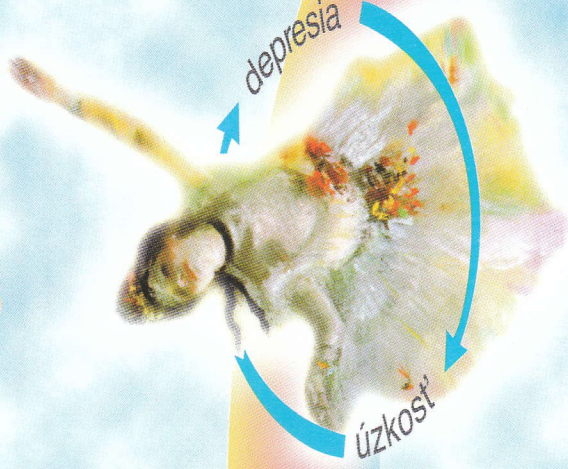
## Ako môžu pomôcť príbuzní a priatelia?

- Budte dobrým, trpezlivým poslucháčom.
- Povzbudzujte chorého počas rozhovoru, podnecujte ho, aby pokračoval.
- Uistite postihnutého, že všetko bude zasa v poriadku, že ide len o prechodnú fázu, v ktorej sa momentálne nachádza.
- Presvedčte sa, či sa chorý dostatočne naje, a pomôzte mu vyhýbať sa alkoholu.
- Akúkoľvek zmienku o samovražde berte vážne a presvedčte sa, či o tom vie lekár postihnutého.



GlaxoSmithKline

GlaxoSmithKline  
Vajnorská 100/A, 831 03 Bratislava  
Slovenská republika  
Tel.: 02/49 10 33 11, fax: 02/49 10 33 10



## Čo je to zlá nálada?

Môže to byť celá škála stavov od bežného, vysvetliteľného smútku, ktorý čas od času zažíva každý, až po ťažkú depresiu.

Postihnutá osoba v typickom prípade trvalo vníma všetky, i tie najmenšie úlohy, ktoré sú na ňu kladené, ako enormne náročné a môže trpieť pocitmi menejcennosti. To môže byť spravidzané úzkosťou či agitovanosťou, alebo sa postihnutý stáva neprístupným. Ak trvá rozladenie niekoľko týždňov či dlhšie, je lepšie vyhľadať lekára.

## Aké sú príčiny?

### STRESUJÚCE ZÁŽITKY

Každý človek reaguje na vonkajšie podnety svojím vlastným spôsobom. Epizóda depresie môže nasledovať bezprostredne po dramatickej príhode, akou je napríklad úmrtie v rodine, no niektorí ľudia zažívajú depresiu bez akéhokoľvek zjavného dôvodu.

### PSYCHOLOGICKÉ A SOCIÁLNE FAKTORY

Odpoveď na stresujúci zážitok bude u konkrétnej osoby vždy závislá od jej psychologického typu, výchovy a vzdelania, i od rôznych okolností. Ľudia, ktorí sami seba hodnotia negatívne, majú pravdepodobne zafixovaný psychický stereotyp, následkom ktorého vidia na živote len jeho záporné stránky, obviňujú sa z toho, čo sa im nedarí a nedokážu oceniť seba samých v tom, v čom postupovali správne.

## Aké sú príznaky ochorenia?

- Strata záujmu, energie a radosti, niekedy správanie vzdávané úzkostou.
- Nedostatok elánu a motivácie spôsobuje, že i jednoduché úlohy sa zdajú byť namáhavé či nezvládnuteľné.
- Nedostatočná sústredenosť.
- Celková únava.
- Agitovanosť a nepokoj.
- Zmeny chuti na jedlo, a to tak jej zvýšenie, ako i zníženie.
- Zmeny spánku, zvýšená spavosť alebo nespavosť.
- Strata normálnej mimiky, vonkajšej afektivity a libida.
- Strata sebadôvery, vyhýbanie sa kontaktom s ostatnými.
- Podráždenosť.
- Pocity neprijemnosti, bezmocnosti a beznádeje.
- Záпча, menštruačné poruchy, psychosomatické ťažkosti, svrbenie a bolesti.
- Zhoršenie nálady v určitú dennú dobu – napríklad po prebudení.
- Samovražedné myšlienky.

## Aká liečba je k dispozícii?

### LIEČBA NEMEDIKAMENTÓZNA

Hovoriť o svojich pocitoch je vždy prospešné, u určitej počtu postihnutých môže situáciu vyriešiť niekoľko psychoterapeutických sedení. Niekedy býva prínosom výmena skúseností v prostredí svojpomocnej skupiny. Často je však potrebná cieľená liečba v podobe psychoterapie alebo poznávacia (kognitívna) terapia.

### PSYCHOTERAPIA

Freud považoval depresiu za manifestáciu vnútornej zlosti a v tradičnej psychoanalýze sa pátralo po zdrojoch vnútorných konfliktov živiacich túto zlosť. Psychoanalýza neposkytuje vyliečenie, skôr sa snaží urobiť postihnutému život znesiteľnejším. Niektoré správy svedčia o úspechoch u niektorých pacientov, čo zrejme závisí na kvalite vzťahu medzi pacientom a terapeutom.

### POZNÁVACIA TERAPIA

Princípom tejto metódy je tvrdenie, že depresia môže byť liečená, ak sa postihnutí vysporiadajú s negatívnymi myšlienkami, ktoré u nich prevládajú. Liečba sa pokúša presvedčiť depresívnu osobu, že jej neustále zachmúrený pohľad na život je v skutočnosti pokrivením pravdivého obrazu. Pacienti sa tiež učia, ako zdolať nečinnosť, unavenosť a spoločenskú neprimeranosť pomocou jednoduchých techník sebaovládania.

### POHLAVIE

Depresia sa častejšie vyskytuje u žien ako u mužov. Mnoho žien trpí depresiou v súvislosti s menštruáciou a takisto počas ťarchavosti. Príčina môže byť dedičná či hormonálna, alebo jednoducho v dôsledku rozdielu medzi pohlaviami. Muži napríklad omnoho ťažšie priznávajú, že trpia depresiou, preto môže dlhšie zostať nepoznaná.

### GENETICKÁ VÄZBA

Pri maniodepresívite, ktorá je charakterizovaná dramatickými výkyvmi nálady od eufórie až po depresiu, nachádzame silnú genetickú väzbu.

Genetický faktor je pravdepodobný i pri ostatných formách depresie, ale odlišit vplyv rodinného prostredia býva veľmi ťažké.

### ROČNÁ DOBA

V zimnom období trpia niektorí ľudia pre nedostatok slnečného svetla depresiou známou ako sezónne afektívne ochorenie alebo „zimná depresia“ (SAD – seasonal affective disorder). Postihnutie je možné liečiť každodennou aplikáciou umelého slnečného svetla, ktorá súčasne simuluje predĺženie krátkeho zimného dňa.

### BIOCHÉMIA MOZGU

Depresia má súvislosť so zmenami chemických látok, ktoré sa uvoľňujú v nervových zakončeníach mozgových buniek. Medikamentózna liečba zasahuje do metabolizmu týchto látok, a tým situáciu normalizuje.

## Medikamentózna liečba (pomocou lieku)

Za určitých okolností sa lekár môže rozhodnúť pre liečbu antidepresívami. Antidepresíva ovplyvňujú chemické zlučiny v mozgu, ktoré zodpovedajú za náladu, spánok, chuť na jedlo a sexuálnu túžbu a vedú u chorého k zlepšeniu všetkých týchto životných aspektov.

Mnohí pacienti, u ktorých je depresia spojená s úzkostnými stavmi, pociťujú v dôsledku liečby antidepresívami značný ústup úzkosti.

Účinok antidepresív sa obvykle plne rozvinie po niekoľkých týždňoch liečby, a tak stojí za to pokračovať v liečbe i v prípade, že nedošlo k okamžitému zlepšeniu.