



Deprese Jak se chovat bezpečně na ulici? Jak se má chovat žena, je-li přepadena? Prevence sebevražd Šikana Závislosti

Deprese

V lidském životě se přihodí mnoho problémů. Počínaje špatnou známkou, propadnutím na konci roku, přes problémy v rodině, v práci až po vážné onemocnění či ztrátu blízkého člověka. Všechny tyto problémy zásadně ovlivňují náš život a je na nás, jak se s nimi vypořádáme. Ale ne všichni lidé jsou natolik silní, aby tyto problémy zvládli. Strach, panika a bezmocnost nás může dohnat až k sebevraždě.

Nejčastější příčinou sebevraždy nebo alespoň pokus o ni, je DEPRESE. Každý rok trpí přibližně 100 miliónů lidí depresí. Z toho 4 milióny lidí se pokusí o sebevraždu. Bohužel 400 tisíc sebevražd je úspěšných a dokonaných. Depresivní člověk má 30x vyšší sebevražedné tendence.

Jak se deprese projevuje?

Deprese je charakterizována především beznadějí, bezdůvodnými obavami a úzkostí, pesimistickými výhledy do budoucnosti, pocity méněcennosti a domnělého provinění. Tyto pocity jsou velmi intenzivní a lidé o nich neustále a opakovaně přemýšlejí. Dalším častým příznakem je neschopnost radovat se ze zážitků a věcí, které člověka dříve těšily (zájmy, koníčky), nezájem o sebe, svou práci, rodinu a přátele. Často se rovněž vyskytuje nesoustředěnost, nerozhodnost, špatná paměť a zpomalené myšlení.

Velmi časté jsou myšlenky na sebevraždu. Tato náchylnost k sebevraždám u lidí s depresí vychází z pocitu bezvýchodnosti situace a z beznaděжности. Deprese patří k nejčastějším příčinám sebevražedného jednání, ať už to jsou sebevraždy nebo pokusy o sebevraždu. Deprese je ale onemocnění "duše i těla". To znamená, že příznaky deprese nemusí být omezeny pouze na psychický stav a myšlení člověka, ale často bývají přidruženy i příznaky tělesné.

Mohou se objevit poruchy spánku - problémy s usínáním, opakované probouzení v noci a velmi často se také vyskytuje brzké probuzení. Spánek je pociťován jako nedostatečný a nepřináší žádné osvěžení.

Dalšími příznaky deprese jsou snížení až ztráta zájmu o sexuální život, ztráta energie a únava, nechutenství a váhový úbytek (nebo naopak zvýšená chuť k jídlu) a zpomalení pohybů (nebo naopak pohybový neklid u nemocných s úzkostí).

U depresivních lidí se také často vyskytují různé bolestivé stavy (bolesti hlavy, zad, bolesti na hrudi), zažívací obtíže, závratě, mohou se vyskytnout pocity dušnosti nebo bušení srdce. Deprese tak může napodobovat různá somatická onemocnění (např. žaludeční vředy, infarkt) a až důkladné lékařské vyšetření ukáže skutečnou příčinu pacientových obtíží.

Nejčastější příčiny vzniku deprese

Přesná příčina vzniku deprese zatím není stále známá - známe jsou pouze některé biologické procesy v mozku a faktory, které se mohou na vzniku deprese podílet.

Mezi faktory, které zvyšují pravděpodobnost vzniku deprese patří genetická výbava jedince (u osob, jejichž pokrevní příbuzní trpí depresemi, je větší riziko onemocnění), dlouhodobý stres (vyšší riziko je u osob dlouhodobě stresovaných a především u těch, které nemají možnost tento stav ovlivnit), akutní stresující události (např. úmrtí blízkého člověka, rozvod, propuštění z práce, odchod do důchodu apod.), typ osobnosti (obecně je vyšší riziko onemocnění např. u úzkostných lidí). Na vzniku deprese se může podílet i výchova v rodině (zejména nepřiměřená náročnost a kritičnost rodičů), týrání nebo pohlavní zneužívání v dětství.

Deprese může být, ale vyvolána i některými chorobami, např. poškozením či onemocněním mozku (nádory, roztroušená skleróza, demence), některými léky (např. léky proti vysokému krevnímu tlaku, perorální antikoncepce, steroidní hormony atd.) či drogami.

Síla deprese

Deprese můžeme rozdělovat podle různých hledisek - jedním z nich je tíže onemocnění. Podle tíže onemocnění rozeznáváme deprese:

- **lehké deprese** - při lehké depresi je patrný pokles nálady, ale nemocný je většinou dosud schopen se s určitým přemáháním účastnit běžných denních aktivit;

- **středně těžké deprese** - při středně těžké depresi má člověk větší potíže s obvyklou denní činností;

- **těžké deprese** - pro těžkou formu deprese je typická beznaděj, hluboce pokleslá sebedůvěra a sebevražedné myšlenky. Při nejtěžším stupni deprese převládají v myšlení člověka nevyvratitelná přesvědčení o vlastní vině a následném zaslouženém trestu, o nutnosti skoncovat s vlastním životem, spolu s odmítáním jídla, naprostým nezájmem o okolí a pohybovou strnulostí.

Autor, zdroj: Asociace Záchranný kruh, www.zachrannykruh.cz

Více rad a informací najdete na www.zachrannykruh.cz