

DEPRESIA

Depresívna porucha je stavom, ktorý vedie k subjektívnemu utrpeniu, pracovnej neschopnosti a zníženej kvalite života v rôznych oblastiach života jednotlivca s celospoločenským presahom najmä pre chronickosť jej priebehu a vysokú frekvenciu výskytu.

Depresia je pomerne bežná psychická porucha, ktoré sa prejavuje širokou škálou emocionálnych a fyzických príznakov. Tieto príznaky výrazne vplývajú na každodenný život človeka. Depresia nie je stavom, keď sa človeku niečo nechce. V medicínskom zmysle je to závažný a často život ohrozujúci stav, pretože ohrozuje človeka samovraždou. Predpokladom pomoci je najprv rozpoznanie ochorenia.

Hlavnými príznakmi depresie sú: patologicky poklesnutá nálada, strata záujmov, potešenia a zníženie energie.

Ako teda rozpoznam depresiu?

- patologicky skleslá nálada
 - neschopnosť prežívať radosť
 - pocity beznádeje
 - pocit vnútornej prázdnoty
 - ťažkosti s koncentráciou pozornosti
 - poruchy spontánnej aktivity- vyskytujúce sa hlavne ráno, tzv. „ranné pesimá“
 - poruchy spánku – ťažkosti pri zaspávaní alebo udržaní spánku
 - únava, slabosť, úbytok energie
 - bolesti hlavy, hrudi alebo brucha
- Tieto ťažkosti by mali trvať aspoň 2 týždne.

Depresia je pomerne častá, 2 x častejšie postihuje ženy.

Ako depresia vzniká?

Presná príčina vzniku depresie zatiaľ stále nie je známa. Existujú rôzne príčiny vzniku depresie. Na jej

rozvoji sa podieľa vzájomná interakcia mnohých rizikových faktorov. Medzi nich patria biologické (vrátane genetických), psychologické a sociálne vplyvy a faktory prostredia (napr. chronicky stresujúce životné udalosti).

Liečba depresie

Úlohou liečby depresie je odstrániť príznaky, obnoviť pôvodné pracovné a spoločenské uplatnenie a odvrátiť nebezpečenstvo návratu tohto ochorenia.

V akútnej fáze je dôležité vyhľadať odborníka a je nutná medikamentózna liečba, aby sa stav nezhoršil a nedošlo k výskytu samovražedných myšlienok alebo k pokusu o samovraždu. Dôležité je uvedomiť si, že človek trpiaci depresiou potrebuje odbornú pomoc a podporu najbližších. Antidepresíva sú lieky, ktoré pomáhajú znovu navodiť správnu reguláciu látok v mozgu pri narušenej biochémii v určitých štruktúrach mozgu, môžeme ich nazvať aj „chémiou pre dušu“. Antidepresíva však potrebujú istý čas, kým sa ich účinok naplno prejaví – väčšinou sú to približne 2 až 4 týždne.

V čase, kým začnú antidepresíva účinkovať, môže psychiater odporučiť užívanie anxiolytík (teda liekov proti úzkosti) na prechodnú dobu a v najnižšej účinnej dávke. Tieto lieky musia byť užívané pod dohľadom psychiatra, neodporúča sa navyšovať odporúčanú dennú dávku a vysadenie týchto liekov je potrebné vždy podľa rady lekára (postupným znižovaním dennej dávky). Pri liečbe antidepresívami je veľmi dôležité neprerušiť liečbu svojvoľne a predčasne. Mohlo by to spôsobiť rýchle zhoršenie stavu. Preto táto liečba pokračuje ešte nejaký čas po vymiznutí príznakov. Podávanie liekov by malo pokračovať aspoň 6-9 mesiacov po dosiahnutí úľavy. Pokiaľ ide o opakovanú depresívnu epizódu, je vhodné predĺžiť podávanie antidepresív aspoň na dva roky a pri troch a viacerých epizódach na päť rokov.

Dôležitou súčasťou liečby depresie je PSYCHOTERAPIA a dodržiavanie zásad PSYCHOHYGIENY.

K možnostiam liečby akútnej fázy depresie patrí aj elektrokonvulzívna liečba (ECT). ECT sa primárne využíva na liečbu farmakorezistentnej depresie, no môže byť použitá aj u vysoko rizikových prípadov ťažkej depresie alebo ak je farmakoterapia kontraindikovaná alebo netolerovaná.

„Nie som lenivá. Som len unavená z toho každodenného boja...“ (Mimi Love)

Zdroje:

TRENCKMANN, U.- BANDELOW, B. Psychiatria a psychoterapia (Preložil a doplnil J.Hašto). Trenčín: Vydavateľstvo F, 2005.

VAŠEČKOVÁ B., HAJDÚK M. Poruchy sexuality u pacientov s depresívnu poruchou liečených antidepresívami. Čes a slov. Psychiat 2017; 113 (3): 111-118

VAVRUŠOVÁ, L. Depresia. 201



*"Psychické poruchy nie sú tým,
za čo by sme sa mali hanbiť.
Za to stigma a predsudky sú."
(Bill Clinton)*



Realizované s finančnou podporou Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky –
v rámci dotácie podpora duševného zdravia v Slovenskej republike pre rok 2018.

www.nomorestigma.sk



DEPRESIA