

Informační materiály

Jak bojovat s depresí

Deprese je velice častým onemocněním, chtěli bychom Vás upozornit na její příznaky. Často je velmi dobře léčitelná – je jenom třeba na ni pomyslet a obrátit se na svého lékaře. Když tak neučiníte, budete se naprosto zbytečně trápit.

Je třeba, abyste věděli, že deprese je "nevymluvitelná" a veškeré rady nemocnému typu: snaž se něco dělat, snaž se rozptýlit, chod' více do společnosti atd. jsou spíše škodlivé.

Jeden moudrý člověk řekl, že vymlouvat smutek nemocnému s depresí, je jako přesvědčovat člověka se zánětem plic, aby nekašlal.

Jaké mohou být varující signály

- Jste bez důvodu smutní
- Smutek a špatná nálada se jen špatně dají rozptýlit
- Ztrácíte sebedůvěru
- Podceňujete se
- Na nic se nemůžete soustředit
- Do ničeho nemáte chuť
- Cítíte se provinilý a pesimistický
- Stráníte se společnosti
- Jste přecitlivělý
- Špatně spíte – méně jíte (nebo také více jíte) a často se mění Vaše váha
- Ve vzpomínkách se Vám vybavují spíše trapasy a špatné události, a to i tehdy, když Váš život byl velmi hezký
- Pijete více alkoholu
- Ráno se cítíte hůře
- Myslíte na smrt jako na "snadné" řešení
- Nedbáte na to, jak vypadáte

Některé ze signálů výše uvedených jsou pochopitelné a je to dočasná reakce na neradostnou situaci.

Depresi však mohou mít (resp. mají) lidé zcela bez důvodu.

Zejména u nás je dosud těžké smířit se s tím, že jste nemocni. Zvláště když trpíte onemocněním, které se řadí mezi "duševní onemocnění".

Musíte najít sílu si to připustit. Jenom potom budete moci jednat.

Mějte na mysli, že depresí zdaleka netrpí "slabí" lidé. Často postihuje ty, kteří pomáhají všem ve svém okolí a na sebe zapomínají.

Deprese není součástí lidské osobnosti. I lidé veselí, laskaví a optimističtí jí mohou onemocnět. Proto je důležité se léčit.

Život s depresí je nesnesitelný a proto jej někteří lidé předčasně a zbytečně končí. Neléčená deprese může být nemocí smrtelnou.

Existuje prevence deprese? V mnoha případech ANO.

Pokusíme se shrnout několik rad, jak je možné předcházet depresi. Jsou formulovány v otázkách. Budete moci odpovědět sami sobě, co proti depresi děláte:

- Máte dostatek tělesného pohybu? Víte, že se v důsledku tělesné námahy vyplavují endorfiny, které zlepšují právě náladu?
- Přináší vám každý nový den něco zajímavého, nového – nebo den po dni je stejný beze změn?
- Jste schopni radovat se z maličkostí?
- Po rušném dni se ponoříte do křesla a cítíte se spokojeně vyčerpaní – nebo je únava rysem většiny dnů?
- Jíte přiměřeně a pravidelně?
- Ověřili jste si, že neužíváte léky, které mohou zhoršovat či vyvolávat depresi? Zeptejte se svého lékaře.
- Snažíte se nacházet v životě stále něco nového? Učíte se něčemu?
- Obklopujete se přáteli? Vyhledáváte společnost?
- Zabýváte se užitečnou a smysluplnou činností?
- Zachovávejte si smysl pro humor?

Zkuste se nad otázkami zamyslet a něco ve svém životě změnit. Pokud si na více otázek odpovíte negativně, poradte se raději se svým lékařem. Deprese není onemocněním, které bychom mohli podceňovat. Jste příliš drazí pro své blízké.

Věřte tomu, i když se Vám to třeba nyní tak nejeví.

Tento informační materiál byl vydán za laskavé podpory Ministerstva zdravotnictví ČR GEMA 2002.

PDF dokument vytvořen 10-03-2004