

T M Á N Í

ZÁKLADNÍ INFORMACE
PRO VYUČUJÍCÍ



ZÁKLADNÍ INFORMACE PRO VYUČUJÍCÍ

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) trpí depresí okolo 300 milionů lidí. U poloviny z nich, kteří prodělali první epizodu deprese, se rozvine i druhá ataka. Polovina všech nemocných diagnostikovaných depresí přechází do chronického stavu.

V registru ambulantní psychiatrie bylo k červenci 2022 evidováno téměř 60 000 dětí a náctiletých do 18 let, kteří vyhledávají pomoc odborníka. Podle posledních odhadů je však počet dětí, které pomoc potřebují, daleko větší. Terapeuti, psychologové a psychiatři z Národního ústavu duševního zdraví a Národního pedagogického institutu upozorňují na to, že počet dětí s psychickými problémy vzrostl v době pandemie až desetinásobně.

CO JE DEPRESE?

Deprese jsou přetrvávající pocity smutku, ztráty zájmu a schopnosti prožívat radost, které narušují schopnost člověka fungovat a interagovat s druhými. Vyjma uvedeného smutku patří mezi hlavní charakteristiky deprese také nemožnost špatnou náladu rozptýlit nebo nějak „pozvednout“. Tato ztráta schopnosti prožívat radost i v příznivých situacích se označuje jako anhedonie a patří mezi důležité příznaky, které depresi odlišují od běžného smutku.

Deprese patří mezi nejčastější duševní poruchy. U každého pátého člověka se alespoň jednou za život objeví klinicky významná porucha nálady. Každoročně jí onemocní kolem 5 % obyvatelstva různého věku, ženy asi 2x častěji než muži.

JAK LZE DEPRESI ROZPOZNAT?

O depresi hovoříme v okamžiku, kdy pokleslá nálada trvá nepřetržitě alespoň dva týdny. Nicméně, v případě, že člověk již v minulosti depresi prodělal, je vhodné léčebně zasáhnout již po několika dnech zhoršení nálady. Při depresi však nejde jen o nepříjemný emoční prožitek. Deprese je onemocnění, a to onemocnění celého organismu. Vede k pocitům zoufalství, beznaděje, ztrátě radostného prožívání, energie i vůle. Od běžného smutku nebo rozladěnosti se deprese liší zejména v tom, že je intenzivnější a hlubší, trvá déle, nepříznivě ovlivňuje naši výkonnost.

Nejedná se přitom o slabost, nedostatek vůle nebo sebekázně. Depresivní osoba může cítit prázdno v duši, být bez energie. Má smutnou náladu a vyčítá si to. Nemůže fungovat v každodenních záležitostech, nesoustředí se. Nedokáže se radovat z věcí, které ji dříve těšily.

Mezi typické příznaky patří:

- přetrvávající smutná, úzkostná nebo „prázdňá“ nálada
- negativní pohled na sebe
- pocity beznaděje, pesimismu nebo bezmoci
- sebeobviňování a ztráta smyslu života
- ztráta zájmu a radosti
- nespavost, předčasné ranní probouzení, nebo naopak nadměrná ospalost a spavost i během dne
- ztráta chuti k jídlu, výrazné snížení váhy, nebo naopak přejídání se a přibývání na váze
- pokles energie, únava, ospalost, malátnost (jednoduché činnosti vyžadují nadměrnou námahu)
- nadměrné polehávání nebo posedávání, neschopnost se přinutit k práci, odkládání činnosti
- myšlenky na smrt nebo sebevraždu, pokusy o sebevraždu
- neklid, nervozita, nadměrná podrážděnost
- potíže se soustředěním, zapamatováním si, rozpomínáním se a s pamětí a problémy s rozhodováním
- přetrvávající tělesné příznaky, jako je bolest hlavy, poruchy trávení

PŘÍČINY DEPRESE

Jasnou odpověď na to, čím je deprese způsobená, zatím neznáme. Víme, že se na depresi podílí řada faktorů. Nejdůležitější z nich jsou vrozené faktory, podmínky vývoje v dětství, stres, psychologické faktory, současná rodinná a pracovní situace. K rozvoji deprese mohou vést i některá tělesná onemocnění, což platí zejména pro starší populaci. Rozvoj deprese může také souviset s užíváním některých léků, drog a alkoholu. Deprese se může rozvinout rovněž v důsledku stresu. Neznamena to však jednoduše, že stres je příčinou této poruchy. Musí předcházet vrozené nebo získané dispozice. Ale nadměrný stres bývá jejím spouštěčem. Deprese se po častém vystavování stresovým situacím může objevovat již zcela bez vnější příčiny, často i sezónně, tedy na jaře a na podzim.

Příčin deprese je tedy velké množství. Je dokonce možné říci, že deprese je obecnou reakcí našeho mozku na řadu různých stavů. Mechanismus, který spojuje různé příčiny deprese, je relativní nedostatek některých mozkových působků – serotoninu, noradrenalinu nebo dopaminu na nervových zakončeních (synapsích) v mozku. Léky nazývané antidepressiva dokáží postupně zvýšit dostupnost těchto látek a tím pomáhají normalizovat biologickou rovnováhu.

LÉČBA DEPRESE

Uvádí se, že deprese je jednou z nejlépe léčitelných psychických poruch. Léčba pomáhá většině postižených, zatímco bez ní mohou příznaky trvat i léta a postupně vést ke ztrátě výkonnosti, k izolaci a v neposlední řadě také k výraznému zhoršení celkového zdravotního stavu – snížením obranyschopnosti organismu. Pro léčbu a předcházení možnému opakování deprese je důležité užívání antidepressiv, u lehčích forem může také dostatečně pomoci samotná psychoterapie. Optimální je kombinace obou přístupů. Někteří odborníci hovoří v posledních letech o komplexním přístupu a péči o sebe sama při léčbě deprese - o medicíně životním stylem (life style medicine), v rámci které existují důkazy o tom, že úprava stravovacích návyků, dostatečná fyzická aktivita, sociální podpora, úprava spánku, omezení škodlivých návyků (alkohol, drogy) jsou též účinnými prostředky v předcházení či zvládnání depresivních obtíží.

LÉČBA DEPRESE

Antidepressiva

Antidepressiva pomáhají vytvořit rovnováhu na těch neuronech v mozku, kde je při depresi nedostatek působků. Antidepressiva chybějící látky přímo nedodávají, ale svým působením mohou urychlit jejich tvorbu či zvýšit jejich nabídku tam, kde je to potřeba. Proto také jejich efekt není okamžitý, ale zpravidla se objeví za 3 – 6 týdnů od podávání. Antidepressiva jsou nenávykové léky, nehrozí tedy rozvoj závislosti ani abstinenční příznaky po jejich vysazení.

Terapie antidepressivy se dělí na akutní a udržovací léčbu. Akutní léčba vede k odeznění příznaků deprese a obnovuje původní správné fungování naší psychiky. Akutní léčba trvá nejčastěji právě 3 – 6 týdnů. Vzhledem k tomu, že u značné části nemocných má deprese riziko návratu, je většinou nutné po akutní léčbě přejít do udržovací léčby. Udržovací léčba většinou trvá měsíce nebo i roky, podle závažnosti a četnosti předchozích potíží. Psychoterapie pomáhá hlouběji porozumět tomu, co se s člověkem v nemoci děje. Učí, jakým způsobem zacházet s příznaky a s problémy v životě, a posléze trénuje dovednosti, které mohou do budoucna bránit rozvoji nové epizody. Psychoterapeutický přístup poskytuje bezpečný prostor, ve kterém se nemocný může projevit a vyjádřit všechno, co ho trápí. Samotná psychoterapie může pomoci jen u lehčích forem onemocnění. V kombinaci s léky zvyšuje jejich účinnost.

Prevence

Pro prevenci duševních onemocnění dítěte může udělat řadu věcí rodina, důležitými body jsou: péče o vlastní duševní zdraví, vyhýbání se stigmatizaci duševně nemocných, otevřená komunikace o duševním zdraví, snaha o rodinnou pohodu, dobrou atmosféru i komunikaci v rodině, a to zvláště v náročných chvílích, důležité je též všimnout si varovných signálů a naučit se v případě potřeby efektivně vyhledat odbornou pomoc.

DOPORUČENÉ ODKAZY

Projekt Opatruj se
www.opatruj.se

Projekt Nevypušť duši
nevypustdusi.cz

Web Dobrá psychiatrie o depresi komplexně
www.dobrapsychiatrie.cz/deprese

Web Deprese.com a rozhovory s odborníky
www.deprese.com/category/deprese-a-uzkost/?tag=deprese

Video o projevech deprese projektu Život za zdí
www.youtube.com/watch?v=cqPxxxLsjMM

Program primární prevence
www.blaznis-no-a.cz

POUŽITÉ ZDROJE

opatruj.se

www.deprese.com/co-je-deprese

www.opatruj.se/multimedia#c1025

www.ceskenoviny.cz/zpravy/reditel-nudz-u-deti-skolniho-veku-pribylo-depresi-i-uzkosti/2175091

hedepy.cz

psychologie.cz/jak-na-depresivni-pocity

psychologie.cz/psychoterapie-v-lecbe-deprese

www.addp.cz/dusevni-poruchy/detske-deprese

sancedetem.cz/deprese-u-deti

www.irozhlas.cz/zivotni-styl/zdravi/deprese-uzkosti-psychika-problemy-deti-ucitele-pandemie-terapie_2107041619_ere

