



ROZVOJ OSOBNOSTI 22. 03. 2017

## **Jak se zbavit deprese? Udělejte maximum pro své duševní zdraví**

**Nesmíte si splést depresi s přechodnou špatnou náladou. Něco se vám nepovede, jste naštvaní. Stačí se však dobře vyspat a vše se zdá zase v pořádku....**

**Cítíte se v poslední době neustále skleslí a rozmrzelí? Máte pocity bezmoci a neumíte si najít radost ze života? Nejste jediní - deprese je obrovský problém, se kterým se setká alespoň jednou za život každý pátý člověk. Názory na to, jak depresi zvládnout nebo se jí zbavit, jsou však různé. Návštěva psychologa, antidepresiva nebo jen změna jídelníčku vám mohou pomoci. Každý z nás si však musí vybrat a vyzkoušet, kterou cestou se chce dát.**

# Co je deprese

Nesmíte si splést depresi s přechodnou špatnou náladou. Něco se vám nepovede, jste naštvaní. Stačí se však dobře vyspat a vše se zdá zase v pořádku. Mezi nijak neobvyklou "depkou" a o dost nebezpečnější depresí je však velký rozdíl. Opravdová **deprese je duševní nemoc**, která celosvětově alespoň jednou za život postihne **přes dvacet procent celosvětové populace**.

Depresi způsobuje chemická nerovnováha v mozku. Výrazně se sníží hladina hormonu jako je serotonin a dopamin, které jsou obvykle zodpovědné za naše příjemné pocity a prožitky. Právě proto se lidé trpící depresí cítí tak skleslí. Jejich vlastní mozek jim pocit radosti v té chvíli v podstatě **neumožňuje**.

## **NÁŠ TIP:**

**Přečtěte si také článek [Jak se zbavit stresu? Relaxovat, myslet pozitivně a nenechat se pohltit sociálními sítěmi!](#)**

## Typy deprese

Každý člověk má určitou míru náchylnosti pro prožívání depresí. Ať jsou vaše vrozené dispozice jakékoliv, stačí **dostatečný spouštěč** - tragická událost v životě, přemíra stresu či choroba. Podle typu vzniku můžete rozdělit deprese na:

- **Endogenní** - Vrozené dispozice způsobí deprese, obvykle jde za hlavní příčinu označit nižší hladinu látek přenášejících informace mezi nervovými buňkami. Výsledkem je chemická nerovnováha v mozku a vznik deprese. Spouštěčem tak může být například přechod do puberty.
- **Psychogenní** - Deprese může vzniknout také jako přehnaná reakce na traumatizující zážitek.
- **Somatogenní** - Některé nemoci mohou způsobovat deprese, kvůli přítomnosti škodlivin a choroboplodných podnětů, které poškozují mozkovou tkáň.

Hlavní příčiny, které vám mohou depresi způsobit, jsou poté následující:

- **Porucha mozkové chemie** - Nižší hladina hormonu dopaminu a serotoninu způsobí depresi
- **Přemíra stresu** - Deprese může vzniknout také jako reakce na dlouhodobou traumatizující událost
- **Úrazy nebo nemoci** - Poškození mozku způsobené nádorem nebo úrazem může způsobit depresi. Podobný efekt může mít i cukrovka a další choroby
- **Vedlejší účinek léků** - Některá léčiva či preparáty mohou vyvolat deprese. Zejména se jedná léky, které nějakým způsobem ovlivňují hladiny hormonů v těle, jako je hormonální antikoncepce.

Depresivní stavy většinou vznikají kombinací více spouštěčů, negativně působí i životní ztráty a nedostatek sociální interakce s okolím.

# Jak se zbavit deprese

Předtím, než budete vyvozovat sami závěry, zda depresí trpíte, nebo ne, navštivte **psychologa nebo následně psychiatra**. Po konzultaci s vámi zcela jistě zvolí tu nejvhodnější léčbu. Dost možná se poté vaše problémy velmi rychle vyřeší. Není radno **depresi nijak podceňovat**. Pokud jí trpíte vy nebo někdo ve vašem okolí, vždy **zavčas navštivte lékaře**, který vám poskytne pomoc. Podle závažnosti poté můžete čekat léčbu antidepresivy, psychoterapii nebo nutnost lepší psychohygieny.

**Antidepresiva** vám předepíše každý dobrý psychiatr. Na českém trhu jich je velké množství. Antidepresiva blahodárně působí v mozkových centrech. Trvá zpravidla minimálně deset až čtrnáct dní, než začnou působit. Užívají se **minimálně půl roku**, jen nástup jejich efektu trvá až šest týdnů. Poté, co vám antidepresiva zaberou, začíná období, kdy se musíte mentálně zotavit a odpočívat. Postupně se vám navýší hladina serotoninu a **deprese se už nedostaví**.

Pokud máte k depresi velké dispozice a bojíte se, že se vám vrátí, lze užívat antidepresiva **preventivně** v malých dávkách. Jejich konzumaci však **vždy diskutujte s lékařem**.

Během deprese a průběhu její léčby je nutné klást velký důraz na kvalitní **psychohygienu**. Měli byste vědět, z čeho vaše deprese pochází, a co s ní sami svépomocí můžete udělat. Léky vám sice napomohou, hlavní díl práce na zlepšení vašeho duševního stavu však **musíte zvládnout sami**. S takovým snažením vám pomůže psycholog, který pro vás zároveň vybere **nejvhodnější terapii**. Poradí vám, jaké pomůcky byste měli v depresivních stavech využít. Přitom využije **kognitivně-behaviorální psychoterapie**.

V rámci **hlubinné psychoterapie** s vámi psycholog rozebere mezilidské vztahy, které nefungují tak, jak by měly. Měl by vám pomoci dojít k lepšímu životnímu fungování a ke šťastnějším důsledkům v životě.

**Gestalt psychoterapie**, psychoanalyticky orientovaná skupinová psychoterapie, vás poté naučí správně a pravidelně relaxovat. Kdykoliv to budete potřebovat, budete schopni svůj nervový systém uvést do mnohem vyrovnanějšího stavu.

Při léčbě se většinou jednotlivé postupy kombinují spolu s léky, aby se dosáhlo maximálního možného účinku. V zotavení musíte sami věřit a všechny potenciální problémy, které vám způsobují stres a sklíčenost, včas řešit. Najděte si čas sami na sebe a zjišťujte, co by vám mohlo pomoci. Nemusíte se bát ani přírodních antidepresiv, jako je **třezalka**. Udělejte pro své duševní zdraví **maximum**.

## Depresi je třeba zahnat

**Deprese** je vážné onemocnění, kterým trpí velká část populace. Pokud se její průběh nijak neřeší, může **končit tragicky**. Pokud k ní máte přirozené dispozice, vyhledejte včas vhodného psychologa. **Nebojte se svěřit** svému okolí, vaši blízcí vám určitě rádi pomohou a podrží vás ve chvílích nesnází.