

Mám z toho depku



Deprese

Deprese nepochybně provází lidstvo převážnou část jeho historie. Již starověk znal depresi (příznaky nemoci popisované starými autory se velmi podobají dnešním) a z historek lze odvodit, že melancholii měli v antickém Řecku na svědomí olympští bohové a u židů za ní stál trestající Jehova.

Komentář [AK1]: Samozřejmě, poněvadž vychází z funkce mozku a jeho geniality. Mozek pracuje na základě srovnání informací a ke své funkci používá jak hmotných tak i nehmotných prostředků. Jeho základní funkcí v oblasti vědomí je přivést člověka ke svému cíli, kde se i maximálně utilizuje, a používá k tomu pocit dobré nálady.

Význačný lékař Hippokrates ve 4. století před naším letopočtem rozpoznal a označil tuto duševní chorobu jako melancholie a předpokládal, že postiženým orgánem je mozek, kde se hromadí nadměrné množství tzv. černé žluče. Lékaři na černou žluč věřili dva tisíce let! Slavný Paracelsus nevěřil na černou žluč a doporučoval spíše látky vyvolávající smích.

Lze říci, že prvním "antidepresivem", které bylo užito lékaři v léčbě deprese, bylo opium. Těm movitějším nemocným lékaři doporučovali pobyt u moře, hojnost jídla, pití a užívání sexuálních rozkoší. Není tajemstvím, že deprese postihla i řadu význačných osobností, mimo jiné k nim patřil Poe, Twain, malíř van Gogh, hudební skladatelé Mahler a Schuman.

Jaká je příčina vzniku depresí

Ačkoliv depresi dobře poznáme a umíme ji u velkého počtu lidí vyléčit, ale bohužel stále není známa její příčina. V zásadě můžeme depresivní poruchy rozdělit dle uvažovaného původu na dvě skupiny. První je vyvolána známým poškozením nebo onemocněním mozku (úraz, dlouhodobá choroba), již rozpoznanou tělesnou chorobou nebo je způsobena některými léky či drogami. Příčina je tedy u této skupiny známa.

Komentář [AK2]: V mnoha případech již příčinu znám. Vychází z funkce mozku a jeho geniální schopnosti srovnání dat v něm uložených i externích.

Druhá skupina tzv. primární deprese je spojena s nedostatečným množstvím látek v mozku, pomocí kterých nervové buňky přenášejí mezi sebou informace. Potíže může, ale také nemusí vyprovokovat psychická zátěž, vůči níž jsou v tomto ohledu někteří lidé geneticky zvýšeně citliví. Depresi může vyvolat i tělesná choroba a tento stav není výjimkou a zejména to platí u starších lidí.

Komentář [AK3]: Mozek stojí za vším, co se děje. Pokud je látek méně, vždy za tím něco stojí. Pokud chceme zvýšit tyto látky a neznáme příčinu poklesu sekáme plevel, ale nevytrháváme kořínky. Celé tělo je řízeno pomocí důmyslných rovnic a ty stojí i za poklesem patřičných látek dobré nálady.

Poruchu nálady mohou způsobit také podávané léky (např. kortikosteroidy, cytostatika, protizáchvatové léky, léky proti početí, neuroleptika, léky proti alergiím, léky pro léčbu zvýšeného krevního tlaku, hypnotika) v těchto případech je nutné upozornit lékaře, který léky ordinoval, aby uvážil jejich změnu či navázal spolupráci s psychiatrem.

Je nesporné, že deprese může vzniknout také v důsledku užívání alkoholu nebo drog (opioidy, sedativa, hypnotika, kokain, těkavé látky). Alkohol sice zpočátku působí úlevu lidem, kteří v depresivním napětí, ale tento efekt je jen krátkodobý.

Jaké jsou příznaky deprese

Lékařským pojmem deprese označujeme **psychickou poruchu**, která se ve své nejtěžší formě projevuje smutnou a sklíčenou **náladou** způsobující **nemocnému duševní trýzeň a bolest**. Na přechodnou dobu dojde k rozvrácení dosavadního pacientova života.

Komentář [AK4]: Nejde o poruchu, ale o nepoznané funkce mozku, které se mi podařilo odhalit.

Komentář [AK5]: Vysvětlení m jak vzniká nálada, dostaneme i výklad všech ostatní jevů a stavů, které mozek produkuje.

Opavdová deprese je **vážná nemoc**, která se stává **jednou z nejhorších zkušeností**, s níž se může člověk během svého života potkat. Tato deprese je chorobným stavem výrazně odlišným od "smutku všedního dne", především vyšší intenzitou a nepřiměřeně dlouhým trváním depresivních příznaků. Jde o nemoc, nikoliv o lenost či nedostatek vůle nebo slaboství.

Komentář [AK6]: Nejde o nemoc ale o ztracenost ve vlastním světě, kterou mozek signalizuje pomocí negativních pocitů. Pokud ji dlouhodobě nerespektujeme, propadneme se do bolestné psychické zkušenosti.

Deprese není slabostí charakteru, ale duševní poruchou, která **není vůlí ovlivnitelná!** Svými důsledky postihuje nejen toho, kdo jí trpí, ale i jeho nejbližší rodinné příslušníky. Je provázena sníženým sebevědomím a **ztrátou sebedůvěry, beznadějí, pesimistickými výhledy do budoucnosti, bezdůvodnými obavami a úzkostí, pocity méněcennosti a domnělého provinění, myšlenkami na sebevraždu, neschopností se radovat ze zážitků a věcí, které dříve těšily, nezájmem o sebe, o svou práci, rodinu, přátele či své dosavadní záliby a koníčky.**

Komentář [AK7]: Vše je vůlí ovlivnitelné, pokud se to zachytí včas. A pokud se to již nedá vůlí ovlivnit, tak je zapotřebí pochopit proč tomu tak je. Jednoduše proto, že dlouhodobě přijímání situací, které působí psychické trauma, způsobí v hlavě přiřazení hodnoty pravda téměř nepřijemnostem.

Často slyšíme od pacienta, že **přemýšlí o ztrátě smyslu života, o naprostém chybění životního cíle, o ztrátě odvahy žít a poprat se s obtížemi, které ho na cestě životem potkávají.** Ovládají ho pocity ztráty vlastní ceny, obavy ze smrtelných nemocí, infarktu, rakoviny, AIDS nebo ze zesílení. **Myšlenky jsou zpomalené, odbíhají od činnosti.** Většina nemocných v depresi cítí únavu, tíhu, malátnost, vyčerpání. Výrazný pocit ztráty energie může dosáhnout až takového stupně, že je člověk schopen jen ležet. Někomu bývá nejhůře ráno, jinému naopak večer.

Komentář [AK8]: Je zapotřebí popsat tyto vlastnosti a kde mají svoji příčinu a jak se mezi sebou prolínají či negují.

Komentář [AK9]: Pokud pochopíme, proč tyto myšlenky lezou do hlavy, získáme mapu chování jedince.

Někteří nemocní si stěžují **již ráno na pocit únavy "jakoby celou noc skládali uhlí"**. Soustředění na aktivitu je zhoršené. Každá činnost, duševní či fyzická, vede rychle k únavě. Mnoho depresivních se **předčasně probouzí a není již schopno usnout.** Jindy popisují problém s usínáním nebo lehký, často přerušovaný spánek, po kterém chybí pocit odpočinutí.

Komentář [AK10]: Ranní únava je dána zmatenou indexací informací během noci. Pokud máme v hlavě rozporuplná data, mozek neví co s tím a kam a jak je třídit.

Co neovlivníte

Již **od dětství existuje riziko výskytu deprese**, ale přesná čísla určující výskyt deprese v této věkové skupině neznáme, velmi pravděpodobně je procento postižených jen o něco nižší, než je výskyt deprese u dospělých. Velká část nemocných dětí není rozpoznána a tudíž ani řádně léčena, neboť stanovit diagnózu je velmi obtížné. Víme však, že se deprese projevuje u dětí odlišným způsobem, než u dospělých jedinců.

Komentář [AK11]: V tomto případě mozek žádá vstup od vědomí, protože neví co s informacemi má dělat.

Komentář [AK12]: Záleží na výchově a vlivu primární autority.

Kolem 10. roku života jsou již popsány stavy podobné potížím dospělých. **Dětem nechutná jíst, jsou unavené, stěžují si na bolesti břicha, nudí se, mívají poruchy chování, utíkají z domova či se sebeobviňují.** Výskyt deprese je do puberty u obou pohlaví stejný. Před pubertou je poměr mužů a žen přibližně stejný, po pubertě se mění. **Z ne dosud jasných důvodů je v dospělosti dvakrát častější deprese u žen. Vrchol výskytu pro obě**

Komentář [AK13]: Opět je důležité najít kořen těchto vlastností a popsat jejich vznik.

Komentář [AK14]: protože změny nálady vznikají na základě srovnávání emocí, které jsou u žen vyšší než u mužů

pohlaví je mezi 25 - 40 lety. Celoživotní riziko pro rozvoj deprese je u žen 20 - 25 % a u mužů 7 - 12 %.

Autor článku:
Martin Anders

Měsíčník osobního růstu zdarma: www.muvtah.cz/mesicnik.htm