



ÚRAD  
VEREJNÉHO  
ZDRAVOTNÍCTVA  
SLOVENSKEJ  
REPUBLIKY



## 7. apríl 2017 – Svetový deň zdravia Heslo „Depresia – hovorme o nej“

Depresia je jednou z hlavných zdravotných výziev v európskom regióne a je zároveň ústrednou témou Svetového dňa zdravia v roku 2017.

### Základné informácie

- Depresia patrí k najčastejším psychickým poruchám. Ženy ňou trpia dvakrát častejšie ako muži. Súvisí to najmä s hormonálnymi zmenami (menštruácia, gravidita, popôrodná depresia). Muži oveľa ťažšie priznávajú, že trpia depresiou, preto u nich môže dlhšie zostať nezistená.
- Celkovo depresií vo svete pribúda a ich výskyt sa presúva do mladšieho veku. Z hľadiska veku je najviac mužov i žien postihnutých vo veku 25-44 rokov, pričom podstatne nižšie percento depresie vzniká vo veku nad 65 rokov.
- Depresia je liečiteľná. Platí, že čím skôr človek s liečbou začne, tým skôr depresia odznie. Liečba ťažkých depresií sa nezaobíde bez liekov – antidepresív. Depresiu treba liečiť, v závažných štádiách to chorý sám nezvládne a dôsledky môžu byť fatálne.
- Depresia nie je len „zlá nálada“ či pocity smútku. Nie je to znak osobnej slabosti alebo stav, ktorý možno prekonať silnou vôľou. Od bežného smútku alebo rozladenosti sa depresia líši tým, že je intenzívnejšia a hlbšia ako smútok, trvá viac ako dva týždne, znemožňuje človeku fungovať v bežnom živote.
- Depresia je choroba, ktorá ovplyvňuje každodenné fungovanie človeka, ovplyvňuje spôsob akým človek je, spí, čo si myslí o sebe a okolitých veciach.
- Základným rysom depresie je patická (chorobná) nálada spojená s inými príznakmi, ako je napríklad porucha chuti do jedla, zmena telesnej hmotnosti, poruchy spánku, strata energie, problémy so sústredením a premýšľaním, myšlienky na samovraždu, dokonca i samovražedné pokusy.
- Závažové životné udalosti sa vo zvýšenej miere vyskytujú hlavne v úvode depresívnej epizódy. Kritickým je najmä nahromadenie viacerých ťaživých životných situácií v relatívne krátkom časovom období.
- Depresia môže mať až smrteľný priebeh. Zistilo sa, že 5 až 15 percent pacientov spácha samovraždu. Riziko samovraždy u depresívnych detí je až 20 – krát vyššie než v bežnej populácii.
- Depresie sa vyskytujú v každom veku. Postihuje všetky vekové kategórie – deti, mladých ľudí, dospelých i starých ľudí. Novšie štúdie poukazujú na posun začiatku chorôb do nižšieho veku a to medzi 18.-25. rok.

- Sezónna depresívna porucha sa objavuje na jeseň a v zime, mizne na jar a v lete. Od iných typov depresie sa líši tým, že je sprevádzaná zvýšenou chuťou do jedla (najmä chuťou na sladké), priberaním, zvýšenou spavosťou a podvečerným zhoršením nálady.
- V depresii nemôžu pomôcť liečitelia, akupunktúra, homeopatia ani iné alternatívne praktiky.
- V súčasnosti sa lieči depresia najčastejšie v ambulantných podmienkach, len ťažké a komplikované formy vyžadujú hospitalizáciu.

## Príznaky

- strata záujmu, energie a radosti, ktorá je niekedy sprevádzaná úzkosťou,
- nedostatok elánu a motivácie, ktorý spôsobuje, že i jednoduché úlohy sa zdajú namáhavé či nezvládnuteľné,
- zhoršenie nálady, najmä ráno,
- celková únava,
- nepokoj a podráždenosť,
- poruchy sústredenia, neschopnosť rozhodovať sa,
- pocity bezmocnosti a beznádeje,
- zmeny chuti na jedlo – niekedy zvýšenie, ale častejšie zníženie,
- zmeny spánku – zvýšená spavosť, ale častejšie nespavosť,
- strata normálnej mimiky (smútok sa odráža aj vo výraze tváre),
- pokles alebo nárast hmotnosti (rozdiel viac ako päť percent za mesiac),
- strata sebadôvery, vyhýbanie sa kontaktom s inými ľuďmi, uzatváranie sa do seba,
- opakujúce sa myšlienky na smrť alebo samovraždu,
- fyzické prejavy, akými sú bolesť na hrudníku, búšenie srdca, žalúdočná nevoľnosť, závraty, zápcha, poruchy menštruačného cyklu, svrbenie a rôzne bolesti.

## Odporúčania na podporu duševného zdravia

- Naladiť pozitívne sa dá nezávisle od vonkajšieho prostredia, okolností, či situácie. Každý môže zaujať vnútorný postoj napriek nepriaznivým vonkajším podmienkam – nepoddať sa vonkajším okolnostiam. Ak sa vám niekedy zdá, že je svet a život pochmúrny skúste vyjsť zo seba, zo svojej samoty a zamerať sa na niečo, alebo niekoho mimo seba. Otvorte sa ľuďom a životu. Nájdite si vhodné aktivity, ktoré vás potešia, nájdite si spoločenstvo ľudí, spoločnosť človeka, ktorý vám rozumie a bude vám oporou.
- Na chvíľu sa zastavte, zamyslite sa nad tým čo je pre vás v živote dôležité, nad životnými prioritami, nad zmyslom svojho života - ak má váš život a práca význam, ľahšie zvládnete aj depresívnu náladu. Skúste sa tiež zamyslieť, či ste počas roka nezanedbávali niektoré oblasti vášho života (osobný život, rodinu, priateľov, fyzickú aktivitu, oddych...) a skúste si nájsť vo svojom živote pre ne miesto. Usilujte sa nachádzať rovnováhu medzi súkromným, rodinným životom a prácou.
- Nezabúdajte na pohybovú aktivitu. Fyzická aktivita v tele uvoľňuje látky – endorfíny a serotonín, ktoré zlepšujú náladu a tým napomáhajú k veselšej, optimistickejšej nálade a zároveň znižujú hladinu stresového hormónu kortizolu.

Fyzická aktivita zmierňuje nahromadené napätie, ktoré sa tak uvoľní. Pohyb si doprajte za každých okolností

- Udržujte zdravé medziľudské vzťahy. Sú jedným z podporných faktorov aj pri vzniku a pretrvávaní depresívnych nálad. Skúste sa zamyslieť, či takéto zdravé medziľudské vzťahy okolo seba máte, a či aj vy sami prispievate k ich rozvíjaniu a upevňovaniu. Dôležité je udržiavať staré priateľstvá aj nadväzovať nové. Príjemný pocit si môžete navodiť aj tým, že niekomu vo svojom okolí urobíte radosť. Pôsobí to ako bumerang – keď spôsobíte niekomu radosť vo svojom okolí späťne budete mať radosť aj vy sami.
- Dostatok spánku tiež pomáha, ak ste vyčerpaný a svet sa vám zdá pochmúrny. U dospelého človeka by mal spánok trvať minimálne 7 hodín. Najkvalitnejší spánok je pred 24. hodinou. Hlboký bezsenný spánok najlepšie regeneruje celý organizmus. Vo všeobecnosti platí, ak sa ráno cítite sviežo a oddýchnutí, spali ste dostatočne.
- Nezostávajú príliš vážnymi. Udržujte v sebe humorný pohľad na život. Niekedy stačí niekoľko úsmevných slov na nadviazanie kontaktu na spríjemnenie atmosféry, uvoľnenie spoločnosti. Srdečný smiech rozširuje tkanivo vnútri krvných ciev, zvyšuje sa tak prietok krvi a výborne sa prekrvia vnútorné orgány. So smiechom sa mierni hnev, úzkosť i depresívna nálada. Uvoľňujúci a protistresový účinok smiechu pretrváva ešte dlho potom, čo ste sa prestali smiať. Humor vám pomôže získať odstup od vecí, udalostí i od seba samého.
- Nájdite si spôsob ako uvoľniť negatívne emócie, upokojiť sa a zlepšiť náladu (rozhovor s priateľom, zájdite na miesta, kde sa cítite dobre, nájdite si aktivitu, ktorú robíte radi, ...). Dlhodobé potlačenie emócií môže mať negatívne dôsledky pre psychickú pohodu a rovnováhu. Nahromadené negatívne pocity sa následne môžu prejaviť aj na zhoršenom fyzickom stave.
- Čomu sa treba vyhýbať je dlhé vysedávanie pred televíziou, či počítačom pri plnom tanieri jedla, cigarete či alkohole. Sedavý spôsob života spolu s nezdravým a nadmerným stravovaním vám náladu nezlepší.
- Vnútorné konflikty a problémy sú aj s nepríjemnými pocitmi s nimi spojenými súčasťou života, nemôžeme ich z neho vylúčiť, ale môžeme sa sami snažiť lepšie sa pripraviť na ich riešenie a zvládanie.
- Pokiaľ u vás pretrváva smutná, úzkostná, alebo „prázdna“ nálada, strata záujmu a radosti, môže ísť o začínajúcu depresiu. V takomto prípade je namieste vyhľadať odbornú pomoc.