

Jak porozumět depresi **Making sense of depression**

V dnešní době je deprese vcelku běžným problémem, a může postihnout lidi všech věkových kategorií; projevuje se celou škálou pocitů - od posmutnělosti a nešťastných pocitů až po pocity krajního zoufalství a utrpení.

Většinou z nás se občas stane, že se z nějakého důvodu cítíme posmutnělí, tato období jsou však krátká a sami si poradíme „jak z toho ven“. Pokud však naše pocity deprese nemizí a ovládají náš každodenní život, je čas vyhledat pomoc odborníka.

Jak může deprese ovlivnit náš život?

Mnoha způsoby. Někdo může trpět pocity beznaděje či bezvýchodnosti, jiným se může zdát život bezcenný, nudný a „prázdný“. Může se stát, že člověk nenachází potěšení ani ve věcech, které ho dříve těšily. Lidé se mohou cítit jako když ztratili sebedůvěru nebo jako když se stali pro své okolí bezcennými. Někteří lidé se mohou cítit celkově znepokojení a plní úzkosti, či mohou podléhat záchvatovitým stavům náhlých úzkostí. Depresi mohou doprovázet i příznaky fyzické, které se u různých lidí mohou dokonce projevovat silněji než příznaky v oblasti citové (emocionální). Fyzické příznaky mohou mít podobu ztráty energie, únavy, pocitu těžkosti končetin či neschopnosti vykonávat běžné denní aktivity. Často k tomu přistupují i potíže se spaním, ať už se jedná o nedostatek spánku nebo naopak zvýšenou potřebu spánku. Dochází také velmi často k narušení schopnosti soustředit se, k bolestem hlavy a ke ztrátě zájmu o sexuální život. Někteří lidé trpící depresí ztrácejí chuť k jídlu, zatímco jiní se k jídlu obracejí jako ke spáse. Jiní lidé zase hledají spásu ve zvýšeném požívání alkoholických nápojů či v experimentování s drogami k ulehčení své situaci.

Co vlastně depresi způsobuje?

Příčiny jsou složité a pro každého mohou být jiné. Deprese může být vyvolána zcela konkrétní událostí anebo prostě déletrvajícím těžkostmi v našem životě - smrtí někoho blízkého, odloučením od milované osoby, nemocí v rodině či například ztrátou pracovního místa. Okolnosti jako je například nouze, osamění z důvodu neschopnosti domluvit se anglicky nebo prostý fakt že nikdo z našich příbuzných či známých nebydlí poblíž, mohou snížit naši schopnost vyrovnávat se se záležitostmi běžného denního života a přispět tak ke vzniku deprese. Nutno však poznamenat, že ne u všech lidí dochází za uvedených pomínek ke vzniku deprese - jak se lidé vyrovnávají s danými okolnostmi, záleží hodně na typu jejich osobnosti a na jejich životních zkušenostech. Obecně řečeno, ti kteří očekávají sami od sebe značnou výkonnost a jsou velmi sebekritičtí nebo naopak ti, kdo jsou velmi závislí na druhých, podléhají depresi daleko snáze. Náchylnost k depresi může být i dědičná. Musíme si však uvědomit, že deprese může být také vyvolána změnami v rovnováze chemických látek, které jsou potřeba pro přenos informací v našem mozku.

Do jaké míry nás může deprese ovlivnit?

V některých případech mohou lidé sáhnout až k sebevraždě či k ublížení na svém vlastním zdraví. Někteří lidé mohou podlehnout představám, že v minulosti byli „špatní“ a že si zaslouží být potrestáni.

A co deprese postihující novopečené maminky (poporodní deprese)?

Jedná se o zvláštní typ deprese postihující některé ženy po porodu. V období po porodu je vcelku normální, že se ženy na pár hodin nebo i dní cítí posmutnělé - avšak u některých žen tyto pocity deprese a úzkosti přetrvávají týdny, měsíce i déle. Takto postižené ženy mohou být nesmírně ustarané, mohou se cítit jako nedostatečné a mít pocit, že nestačí pokrýt požadavky každodenního života. Ženy, které mají tyto potíže, potřebují pomoc.

Kde můžeme hledat pomoc, trpíme-li depresí?

Každý, kdo trpí výše popsány příznaky deprese po delší dobu a shledává, že nedokáže obstát ve svém každodenním životě, by měl vyhledat odbornou pomoc. Je mnoho odborníků, kteří nám v této situaci mohou pomoci - poradce, sociální pracovník, psycholog či psychiatr. Váš rodinný lékař (GP), nebo zdravotní středisko v místě vašeho bydliště vás může doporučit ke školenému odborníkovi. Rádi vám pomůžeme najít odborníka hovořícího vaší řečí, prosíme volejte paní Anna Lee v Transcultural Mental Health Centre na čísle (02) 9840 3800 (nebo na bezplatném čísle 1800 648 911).

Pokud potřebujete jazykovou pomoc při telefonování v angličtině, prosím zavolejte Sdružení překladatelů a tlumočnicků (the Translating and Interpreting service, TIS) na čísle 131 450.

Více informací o zdravotnictví v češtině můžete nalézt na internetové stránce Multicultural Communication, <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Zmíněné telefonní číslo bylo platné v době uvedení této informace, není však průběžně obnovováno. Prosím obraťte se na telefonní informace pokud potřebujete nové číslo.

REVIEWED
March 2004
NSWMulticulturalHealthCommunicationService