Co pro sebe mohu udělat?

Uvědomit si, že deprese je nemoc, kterou lze léčit.

- Důvěřovat svému lékaři.
- Udržovat kontakt se svým okolím a blízkými.
- Nenechávat si myšlenky na sebevraždu pro sebe.
- Pravidelně dělat, co dokážu a co mne nezatěžuje.
- Věnovat se aktivitám i přesto, že bezprostředně nepřinášejí uspokojení:
  - jít na koncert nebo do divadla,
  - nakupovat věci pro sebe nebo dárky pro blízké,
  - odpočívat, relaxovat, číst, dopřávat si dobré jídlo,
  - smát se, poslouchat příjemnou hudbu,
  - chodit na procházky, sportovat,
  - setkávat se s přáteli a blízkými.

Jak mohu pomoci druhému?

Pro více informací navštivte **www.kapitolyozdravi.cz**

- Trpělivě bez předsudků naslouchat a nabídnout pomoc.
- Zjistit si toho o nemoci co nejvíce.
- Ujistit nemocného, že vše bude zase v pořádku a že je dobré důvěřovat lékaři.
- Přesvědčit se, zda nemocný dostatečně jí, a pomoci mu vyhnout se větším dávkám alkoholu.
- Doporučit pravidelnou fyzickou aktivitu, která pomáhá depresi zmírnit.
- Podporovat a svým příkladem posilovat pravidelný denní rytmus depresivního jedince.
- Jakoukoli zmínku o sebevraždě brát vážně a ujistit se, zda o tom ví lékař nemocného.
- Vědět, že deprese je běžná porucha, která někdy v životě postihne každého čtvrtého člověka, je dobře zvládnutelná, avšak jen tehdy, je-li včas rozpoznána a léčena.

Odborná spolupráce: doc. MUDr. Martin Anders, Ph.D.

NPS-CZ-00583

teva | Teva Pharmaceuticals CR, s.r.o., Business park Futurama
Sokolovská 651/136A, 180 00 Praha, tel: +420 251 007 111, www.teva.cz

MEDICAL TRIBUNE CZ

Deprese

nečekejte, až bude pozdě

teva

Mluvte o ní:
Depresivní porucha není projev slabosti, ale nemoc, která může postihnout každého. Myslíte-li si, že trpíte depresí, vyhledejte pomoc. Pokračujte v aktivitách, které vás baví, a zůstaňte ve spojení s rodinou a přáteli. Vyhýbejte se alkoholu a drogám, které depresivní náladu prohlubují.

Deprese

Pomáhejte a vzdělávejte se: Život s depresí může být náročný a podpora okolí je pro nemocného velmi důležitá. Ujistěte se, že chcete blízkému pomoci, a zjistěte si o nemoci co nejvíce. Podpořte nemocného v dodržování pravidelného denního rytmu jídla, aktivity i spánku. Pomozte mu soustředit se na pozitivní momenty. Nezapomínejte však ani na sebe a na své zdraví.

Onemocnět můžete v jakémkoli věku: U dětí se deprese objevuje stále častěji. Zpozornět je třeba, pokud se dítě izoluje od okolí, je plačtivé, podrážděné, těžko se soustředí, méně spí nebo si stěžuje na různé potíže, např. bolesti hlavy. Vždy s ním mluvte a pátrejte po jeho problémech a obavách. Věnujte mu více času a neoddalujte vyhledání odborné pomoci.

Nevyhýbá se ani seniorům: Deprese u starších lidí je běžná, ale často přehlížená, bagatelizovaná a neléčená. Bývá spojena s tělesnou kondicí, jako jsou nemoci srdce, vysoký krevní tlak, cukrovka, ale i léčivými přípravky určenými k jejich terapii. Roli může hrát tíživá životní situace, jakou může být ztráta partnera, snížení schopnosti vykonávat to, co bylo dosud samozřejmostí, a rostoucí závislost na pomoci okolí. Depresi je třeba léčit i ve vyšším věku.

Poporodní deprese je běžná: Není období v životě ženy, kdy se vyskytuje více duševních potíží, než je právě toto období. Poprodní depresivní stavy postihují až každou šestou ženu. Pokud se vám zdá, že vás narození miminka netěší, přetrvávají u vás obavy, únava a smutek, může jít o depresi, a je třeba aktivně vyhledat odbornou pomoc. Neléčená deprese může následně trvat delší časové období a ovlivnit nejen vaše zdraví, ale i zdraví a vývoj vašeho dítěte.

Jak poznám, že mám depresi?

K jejím typickým příznakům patří:

- smutek, pesimismus
- pocity selhání, viny
- neschopnost radovat se a užívat si aktivit
- sebeobviňování, plačtivost, podrážděnost
- ztráta energie, zájmu o sex
- sebevražedné myšlenky
- nerozhodnost, snížené sebevědomí
- zanedbávání sebe sama
- změna spánku a chuti k jídlu

Život má vždy smysl:
Když se vám zdá, že nic nezvládáte, cítíte beznaděj a představujete si smrt jako úlevu a vysvobození, vyhledejte okamžitě pomoc. V takové situaci nejste sami a dnes je pomoc snadno dostupná a účinná. Rozhodně si promluvte s někým, komu věříte.

Depresi lze předcházet: V prevenci i léčbě deprese se dá udělat mnoho. Při podezření na depresi si o tom promluvte s někým blízkým, se svým praktickým lékařem, psychologem nebo psychiatrem. Pravidelně se hýbejte a dělejte, co vás baví, jezte zdravě a vystavujte se v dopoledních hodinách jasnému světlu.

Sebevražda není výjimkou: Každých 40 sekund někdo na světě spáchá sebevraždu. Bohužel často jsou to právě lidé trpící depresí. Nepodceňujte, když někdo mluví o sebevraždě, zejména má-li problémy s náladou či emocemi, alkoholem nebo drogami, se závažným utrpením, chronickou bolestí nebo žije ve společenské izolaci. Najděte si čas, komunikujte s touto osobou a buďte jí oporou.