

ANTIDEPRESÍVA

Antidepressíva pomáhajú vytvoriť neurohormonálnu rovnováhu na tých neurónoch v mozgu, kde je v depresii nedostatok pôsobkov. Vzhľadom k tomu, že priamo chýbajúce neurotransmitery nedodávajú, ale regulujú ich porušenú rovnováhu, ich efekt nie je okamžitý, ale spravidla sa objaví do 3–6 týždňov podávania.

PSYCHOTERAPIA

Samotná psychoterapia môže pomôcť len pri ľahších formách depresie. Pri hlbšej depresii nestačí. V kombinácii s liekmi však zvyšuje ich účinnosť. Psychoterapia pomáha hlbšie porozumieť, čo sa s človekom v depresii deje. Učí, akým spôsobom zachádzať s príznakmi a s problémami v živote a potom trénuje zručnosti, ktoré môžu v budúcnosti brániť rozvoju novej epizódy. Psychoterapeutický prístup poskytuje bezpečný priestor, v ktorom sa chorý môže prejavíť a vyjadriť, čo ho trápi.

ČO ROBIŤ A NEROBIŤ POČAS DEPRESIE?

Depresia negatívnym spôsobom skresľuje pohľad na seba, svet, životnú situáciu i budúcnosť. Toto skreslené hodnotenie môže pretrvávať v rôznej miere až do chvíle, kým začne fungovať liečba. Do tohto času dodržujte nasledujúce zásady.

- Uvedomte si, že depresia je ochorenie, ktoré je liečiteľné
- Nezostávajú s problémom sami
- Dôverujte svojmu lekárovi a nebojte sa mu povedať, čo vás trápi
- Pravidelne užívajte lieky, ktoré vám odborník predpísal
- Nekladte si žiadne náročné ciele a úlohy
- Počas depresie nerobte závažné rozhodnutia
- Neodchádzajte na dovolenku alebo do neznámeho prostredia
- Neoporovnáвайте svoju súčasnú výkonnosť s aktivitou pred ochorením
- Nehovorte si, že depresiu „zlomíte vôľou“
- Skúste robiť to, čo je vám príjemné
- Dôležitý je pravidelný pohyb
- Ak sa odhodláte k ďalšej činnosti, rozdeľte ju na menšie úseky
- Neuchýľujte sa do samoty, udržiajte kontakt s blízkymi ľuďmi
- Nepokúšajte sa depresiu „zaspať“
- Nedôverujte svojim negatívnym myšlienkam
- Neverte ľuďom, ktorí vám hovoria, že „by ste sa mali vzchopiť“
- Nehanbite sa plakať, kedykoľvek to potrebujete
- Nečakajte od liečby zázraky do niekoľkých dní
- Ak vás prepadajú myšlienky na samovraždu, zverte sa svojím blízkym a hlavne to povedzte svojmu lekárovi
- Neukončujte predčasne liečbu, aj keď sa už budete cítiť dobre
- Na liečbu depresie nestačia len liečitelia, akupunktúra, homeopatia alebo iné alternatívne praktiky

AKO PREDÍŠŤ ĎALŠEJ EPIZÓDE DEPRESIE?

Užívanie liekov

Je veľmi dôležité neprerušiť liečbu antidepressívami predčasne. To by mohlo spôsobiť rýchly návrat príznakov. Preto liečba pokračuje ešte nejaký čas po vymiznutí príznakov. Podávanie liekov by malo pokračovať aspoň 6–9 mesiacov pod dosiahnutím úľavy. Pokiaľ ide o opakovanú depresiu, je vhodné predĺžiť podávanie antidepressív na dva roky, pri troch a viac epizódach na päť rokov. V niektorých prípadoch je vhodné užívať celý život.

Znižovanie stresu

Stres hrá veľkú úlohu ako pri vzniku, tak aj pre pretrvávaní depresie. Preto je dôležité naučiť sa mu predchádzať. K tomu môže pomôcť

- Pravidelnosť a rytmus v denných činnostiach
- Pokojné rodinné rituály (spoločné stolovanie, výlety a pod.)
- Láskyplné vzťahy v užšej i širšej rodine
- Dostatok priateľov
- Kultivácia vzťahov na pracovisku
- Plánovanie aktivít
- Určovanie priorít
- Pravidelný odpočinok (aktívny i pasívny)
- Pravidelný spánok
- Dostatok príjemných zážitkov
- Pravidelné ranné vstávanie s krátkym cvičením a vlažnou sprchou
- Dostatok pravidelného pohybu
- Asertivita
- Vyhybanie sa alkoholu, fajčeniu, zhonu, otravným ľuďom
- Čas na koničky a záujmy
- Kultúra
- Dôvera, trepezlivosť
- Láskavosť k sebe
- Pravidelnosť, dobré vzťahy, príjemné aktivity

Autor textu: MUDr. Ján Praško, Psychiatrické centrum Praha,
Vydané v spolupráci so spoločnosťou Servier

V prípade potreby sa informujte u Vášho ošetrojúceho lekára.