

DEPRESIA SO SOMATIZÁCIOU

Depresia je najčastejšie prežívaná ako strata nálady, smútok a bezmocnosť, je to však ochorenie celého organizmu. Okrem toho, že vedie k strate energie i vôle, veľmi často sa prejavuje telesnými príznakmi. Niekedy si človek postihnutý depresiou dokonca uvedomuje skôr telesné príznaky ako pocity smútku a beznádeje. Niektorí chorí si tieto ťažkosti vysvetľujú vážnym telesným ochorením. Výsledkom vyšetrení, ktoré neukážu žiadne telesné ochorenie, potom často neveria.

Aj keď je depresia chorobou, neznamená to, že v depresii je človek „nenormálny“ alebo „bláznivý“. Je však bez energie, neprežíva radosť, máva smutnú náladu, obťažujú ho neprijemné telesné pocity a všetko si vyčíta. Každodenné fungovanie je obmedzené. Nedokáže sa dostatočne sústrediť. Nič ho neteší. Cíti prázdno v duši.

Pozornosť môžu pútať telesné príznaky.

Klinicky významná depresia sa niekedy v živote objaví u 20 % ľudí. Každoročne na ňu ochorie 5 % obyvateľstva nezávisle na veku. Ženy ochorejú 2x častejšie ako muži.

Depresia je liečiteľné ochorenie. Liečba pomôže väčšine postihnutých. Čím skôr liečba začne, tým skôr depresia odznie. Neliečená depresia vedie k strate výkonnosti, radosti zo života a výrazne zhoršuje celkový zdravotný stav – znižuje obranyschopnosť organizmu.

TYPICKÉ PRÍZNAKY DEPRESIE SO SOMATIZÁCIOU

Hlavným príznakom depresie je porucha nálady. Pri depresii so somatizáciou však do popredia vystupujú telesné príznaky. Môže to byť:

- pokles energie, únava, ospalosť, malátnosť, ťažoba, nadmerná únavnosť (i jednoduché činnosti vyžadujú nadmernú námahu)
- strata iniciatívy a tendencia polihovať, vyhýbať sa námahe
- nespavosť, príležitostné rané prebúdzanie, alebo naopak nadmerná ospalosť a spavosť počas dňa
- strata chuti do jedla a úbytok hmotnosti, alebo naopak prejedanie sa a zvyšovanie hmotnosti
- strata záujmu a radosti, neschopnosť tešiť sa
- nezáujem o sexuálny život alebo problém v sexuálnom živote, menštruačné problémy a zmeny nálady pred menštruáciou
- strata vôle
- zhoršenie sústredenia
- strata nálady alebo „prázdna nálada“
- problémy s rozhodovaním
- pretrvávajúce telesné príznaky, kam môže patriť ktorýkoľvek z nasledujúcich, ale i niektoré iné:
- pocity celkovej slabosti
- závraty
- pocity na zvracanie
- tlak v žalúdku alebo bruchu
- poruchy trávenia, zápcha
- dlhodobé bolesti v rôznych častiach tela (hlavy, chrbtice, brucha, za hrudnou kosťou, vo svaloch)
- búšenie srdca, ťažké končatiny
- trasenie
- šumenie alebo tikanie v ušiach
- rozmazané videnie, či videnie „mušiek“
- ťažoba na hrudi, pocit nedostatočnosti dychu alebo sťažené dýchanie
- ťažkosti s prehĺtaním
- stuhnutosť alebo ochabnutosť svalstva a ich stiahnutie alebo pálenie

ČO SA DEJE POČAS DEPRESIE V MOZGU A V TELE?

Epizóda depresie je spojená s nedostatkom serotínu alebo noradrenalínu na nervových zakončeníach (synapsiách) v mozgu. V nadobličkách dochádza k zvýšenej sekrécii hormónu kortizolu. Mozog by mal reagovať na zvýšenú hladinu kortizolu ukončením stresovej reakcie, táto spätná väzba však nefunguje. Telo sa nadmerne vyčerpáva. Antidepressíva postupne pomáhajú obnoviť biologickú rovnováhu v mozgu, čo je sledované normalizáciou sekrécie kortizolu. Vracia sa prirodzený pocit energie a aktivity.

AKO SA DEPRESIA LIEČI?

Najosvedčenejšie pri všetkých druhoch depresie, teda aj pri depresii so somatizáciou, je podávanie antidepressív. Pri depresiách so sezónnym priebehom (tzv. zimné depresie) je účinnou liečbou fototerapia. Pri ľahších formách depresie môže dostatočne pomôcť psychoterapia. Optimálna pre všetky typy depresie je však kombinácia antidepressív a psychoterapie