



Deprese



NELÉČENÁ DEPRESE

MŮŽE VÉST

K SEBEVRAŽDĚ

*Te pes e depresija na sastarel šaj tumen anel kije
oda hoj pes korkore kamena te murdarel.*

PŘÍBĚH PANÍ ANIČKY



**Jak se paní
Aničce podařilo
vyhrát svůj boj s
depresí?**

str. 4





Příběh paní Aničky



Paní Anička vedla spokojený rodinný život se svým manželem a dětmi. Měla spoustu koníčků a práci, kterou měla ráda. Paní Anička měla mnoho přátel, se kterými se pravidelně setkávala.

Po nějaké době se bohužel manželství rozpadlo a paní Anička zůstala s dětmi sama. V tu dobu začala Anička na sobě pozorovat první známky psychických potíží. Kvůli dětem se však snažila fungovat jako dříve a nedala na sobě nic znát.

Krátce na to nastala těžká životní situace, která vedla k nečekanému odloučení paní Aničky od syna. V tu chvíli pro ni ztratil její život smysl. Stále plakala, neměla žádnou motivaci ráno vstát z postele a nechtělo se jí dál žít. Nevěděla kudy kam. Přestala chodit do práce a dostala se do těžké finanční situace.

Největší motivací ke změně byly pro Aničku její děti. Chtěla opět fungovat jako máma. Její

Deprese



kamarádky jí byly velkou oporou. Povzbudily ji, aby navštívila praktického lékaře, a poté ji doprovodily k psychiatrovi. Léčba nebyla lehká. Psychiatr potvrdil, že má Anička depresi a předepsal jí léky. Ty jí však hned nezabíraly, a proto chtěla Anička s léčbou přestat. Vydržela však, a účinek se dostavil za několik měsíců.

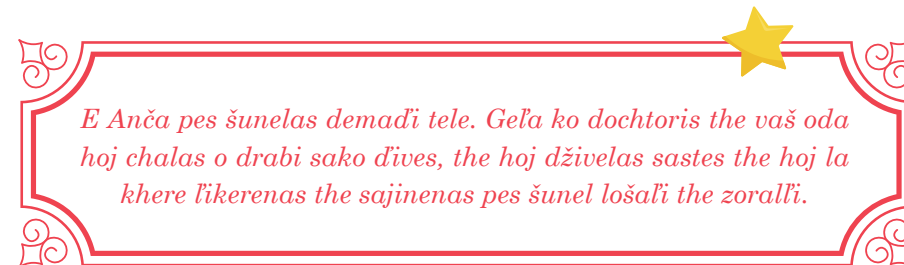


Paní Anička před léčbou

Anička se postupně cítila lépe a začala se zapojovat do svých každodenních aktivit. Pořídila si pejska, s kterým chodí do přírody. Změnila způsob stravování a postupem času se jí podařilo dostat na svou původní hmotnost. Vrátila se do práce, a tím se zlepšila i její finanční situace. Anička dokázala znovu navázat vztah se synem. Dnes si opět radostně užívají společné chvíle.



Paní Anička po léčbě



*E Anča pes šunelas demađi tele. Geľa ko dočtoris the vaš oda
hoj chalas o drabi sako d'ives, the hoj dživelas sastes the hoj la
khere likerenas the sajinenas pes šunel lošaři the zorall'i.*



Deprese / Depresija

Paní Anička trpěla depresí. Deprese může postihnout každého a často trvá týdny až měsíce.

Co je deprese?

- ✓ Nemoc celého těla.
- ✓ Nemoc, která zpomalí vaše reakce a každodenní aktivity.

Co deprese není?

- ✗ Deprese není běžný smutek.
- ✗ Deprese není projev slabosti nebo neschopnosti.

SO ODA HIN DEPRESIJA

Nasvaļipen kana tumen dukhal calo teštos. Nasvaļipen, savo tumenge kouļarel o reakcija vaš o sakodivesutne vėči. E depresija nane običajno briga. E depreija pes tumnge na sikhavela ča avka hoj šaj aven gangļivo/gangļivi the hoj našti nič keren.

Co přispívá ke vzniku deprese?

- Depresi někdy vyvolají špatné události v životě, často ale nemá žádnou zjevnou příčinu.
- Deprese může být důsledkem dlouhodobého požívání alkoholu a jiných drog.
- Může ji vyvolat i jiné tělesné onemocnění.



Kdo je ohrožen depresí? Deprese může postihnout každého. / Kas šaj avel depresija? E depresija šaj hel sakones.

- častěji jsou to **ženy**, ale u **mužů** je také velmi častá / *masovar oda o džuvļija, ale the o masovar šaj demel e depresija pro murša*
- depresi často trpí i **děti a dospívající** / *the o čhavore the o bareder čhave šunen e depresija*

Jaká rizika přináší deprese?

- Ztrátu schopnosti pracovat, studovat, zapojovat se do každodenních aktivit.
- Ztrátu schopnosti starat se o sebe. Člověk s těžkou depresí nevstane z postele, neumyje se, nenají ani nenapije.
- Nevhodnou samoléčbou může dojít k prohloubení deprese. Někdy se lidé snaží léčit depresi alkoholem, nebo benzodiazepiny – léky na uklidnění.
- V nejtěžších případech končí sebevraždou.

Co dělat, když máte deprese? / So te kerel te tumen hin depresija?

- Jděte k lékaři. / *Džan ko dočtoris.*
- Pravidelně užívejte předepsané léky. / *Chan o drabi sva tumen diņa o dočtoris.*
- Využijte psychologické podpory. / *Phiren tiš ko psihologa jon tumenge šigitinena.*



Jaké potíže zažívá člověk s depresí?



„Deprese mi změnila život. Neměla jsem energii ráno vstát z postele a ztratila jsem veškerou chuť do života.“

Deprese je nemoc celého těla. / E depresija hin nasvaļipen kana tumen dukhal calo teštos.



Nedostatek energie věnovat se každodenním aktivitám nebo vyhledávat společnost.



Z deprese je těžké se dostat vlastními silami-není to trvalá slabost vůle zvládat problémy, ale přechodná ztráta energie a motivace.



Poruchy spánku.



Nepříjemné pocity ve svalcích, napětí, tíha.



Nechutenství.



Při depresi vidíme vše černě. Deprese jsou jako černé brýle, které nejdou sundat.



- Nic nepřináší radost. Všechno je zbytečné, nezajímavé, špatné.
- Často si nevážíme sami sebe.
- Vzpomínky a minulé události jsou viděny negativně. I dobré zážitky jsou vnímány jako bezvýznamné a špatné.
- Pocity provinění, selhání, marnosti a zbytečnosti, utrpení.
- Nechuť žít nebo přání ukončit život.

Deprese je zpomalení

- Veškeré činnosti zaberou víc času.
- Člověk se nesoustředí a unikají mu myšlenky. Nedokáže sledovat, o čem je řeč. Ztratí se v ději televize. Při čtení ztratí nit a musí se vracet zpátky, aby věděl, o čem čte.

Deprese trvá týdny až měsíce. Špatná nálada v průběhu dne nebo několika dní není deprese. / E drepsija šaj tumen hin kurke the čhona. Na lačhi dzeka telal o dīves abo vajkeci dīvesa nane depresija.



Jak deprese omezila Aničce život?

Chtěla jsem svůj život ukončit.

Pořád jsem brečela a chtěla jsem být sama.

Byla jsem roztržitá a zapomínala jsem.

Styděla jsem se za své problémy.

Své špatné pocity jsem utěšovala jídlem a hrozně jsem ztloustla.



Neměla jsem motivaci ráno vstát z postele, chtěla jsem jen ležet a spát.

Přestala jsem vídat kamarádky.

Později jsem přišla o práci, a pak začaly finanční potíže.



Jak léčit depresi? / *Sar te sastarel e depresija?*

Depresi je potřeba léčit, nedá se vyležet, přechodit, rozmluvit, zapít.



- Léky proti depresi / *O draba anglal e depresija* vrací tělu energii a sílu, umožňují návrat normální nálady.
- Psychologická pomoc / *Psichologicko šigitišagos* pomáhá hlavně u lehčích stavů a jako prevence návratu deprese.
- Někdy je nutná léčba v nemocnici / *Varekana kampil hoj o manuš džal pes te sastarel andre špitaľa – Když člověk myslí na sebevraždu, musí do nemocnice vždy!*
- První krok je návštěva **psychiatra** nebo **praktického lékaře**.

Antidepressiva – léky proti depresi

- Jejich pravidelné užívání **umožní postupný návrat pozitivní nálady, energie a chuti do života.**
- Jsou bezpečná a nevzniká na nich závislost.
- Léčba je dlouhodobá.

Pane doktore, už několik dní užívám léky proti depresi a vůbec mi nezabírají.



Léky proti depresi neúčinkují hned. Aby se člověk začal cítit lépe, musí léky užívat pravidelně několik týdnů.





Co antidepressiva nedělají?

- Netlumí, "neoblbnoují", neuspávají.
- Nejsou to léky na rychlé uklidnění.
- Nemění osobnost ani povahu člověka.
- Nevedou ke ztrátě paměti v reakci na špatné události.
- Nestimulují, nebudí, nedopují, nedodávají energii.

Psychoterapie

- **Je léčba mluvením o potížích.** Umožňuje pochopení, v čem je problém, a nalezení nového způsobu řešení potíží.
- **Terapeut nedává návod na život.** Pomáhá najít vlastní cestu při řešení problémů.
- **Trvá několik týdnů, někdy až několik let.** Není to jednorázové "popovídání si s psychologem".
- V České republice je **hrazena ze zdravotního pojištění**. Existují však i psychoterapeuti, kteří nemají smlouvu s pojišťovnou. U nich je nutné za terapii platit. Vždy se na to dopředu zeptejte.



Co můžete udělat proti depresi vy sami? / *Sar pes šaj tumen korkore maren la depresijaha?*

Pravidelný režim a zdravý životní styl pomáhají v budování odolnosti a síly.

1. Stravujte se zdravě / *Chan sastes*

Pomáhá pestrá strava s vysokým obsahem nenasycených mastných kyselin, jako například ryby, ořechy a vejce.

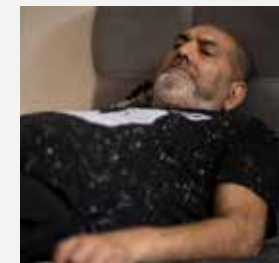


2. Hýbejte se / *Čaladoň*

Pravidelný pohyb zvyšuje odolnost, ale má i efekt proti depresi. Hlavní je pravidelný pohyb, u kterého se zapotíte, a který vám přinese radost.

3. Dodržujte pravidelný spánek / *Mištes soven*

Je velmi důležitou součástí léčby i prevence.





4. Důležitý je pevný denní režim / *Importantno hin zoralo divesutno režimos*

Je důležité plánovat si každodenní aktivity po malých zvládnutelných částech. Když řešíte vše najednou, zvýší se pocit stresu.

5. Naučte se zvládat stres / *Sikhaven pes te marel pes le stresoha*

S tímto vám může pomoci psychoterapie.

6. Nebojte se užívat léky proti depresi / *Ma daran te chal o draba vaš e depresija*

Pokud máte obavy z užívání léků, promluvte si o tom s lékařem.

7. Pozor na nevhodnou samoléčbu / *Den pozoris ma zumaven pes te sastarel korkore*

Nelečte problémy alkoholem, benzodiazepiny a dalšími drogami. Tímto se deprese mohou zhoršit. / *Ma sastaren pes la thardaha / mołaha, benzodiazepinenca, the aver drabenca.*

Jak vám pomůže lékař?

- **Péče o tělesné zdraví** – lékař vám pomůže upravit hormonální poruchy a jiná onemocnění, která snižují odolnost nebo přímo depresi způsobují.
- **Udržovací léčba antidepresivy** – lékař dohlédne na správnou udržovací léčbu.
- **Kontroly stavu a rychlé odhalení návratu potíží** – lékař vás může rychle zaléčit, což zabrání plnému rozvoji deprese.



Jak vám mohou pomoci vaši blízcí?



„V těch nejtěžších chvílích mi byla největší oporou má rodina a mí známí. Bez jejich pomoci bych to nezvládla.“ Rodina a přátelé jsou těmi prvními, kteří si mohou všimnout, že něco není v pořádku.

Nebojme se o depresi mluvit. Všimějme si, kdy člověk mluví o tom, že jeho život za nic nestojí, a že nemá smysl. V takové chvíli je potřeba, aby člověk navštívil lékaře.

Co přinesla léčba paní Aničce?

- ✓ Můžu opět fungovat jako máma.
- ✓ Mám spoustu energie a plánů do budoucna.
- ✓ Začala jsem znovu chodit do práce a finančně jsem si polepšila.
- ✓ Jsem aktivní. Vídám se s kamarády a sportuji.
- ✓ Zhubla jsem a opět se cítím dobře.
- ✓ Dokážu si vážit maličkostí.

Co motivuje k léčbě vás?





Co paní Anička vzkazuje čtenářům? / *So e Anča kamel te phenel le dženenge so genen kada letakos?*

„Nepodceňujte první příznaky a vyhledejte pomoc včas.“ / „Dodikhen pre peste a džan so nekshigeder ko dochotirs.“

„Nebojte se psychiatrů. Psychiatr je doktor jako každý jiný. Dostala jsem spoustu užitečných rad, které mi pomohly vrátit můj život zpět do normálu.“

„Nestydte se za své problémy, nejste sami. Mnoho lidí má v dnešní době psychické problémy, jen si o nich na setkání nevykládají.“

„Život je krátký, užijte si ho ve zdraví a psychické pohodě.“



Děkujeme paní Aničce za spolupráci na této brožuře. Pevně věříme, že vás její příběh zaujal a inspiroval k vašim prvním krůčkům k psychické pohodě.



Metodika

Brožuru vytvořila Skupina veřejného zdraví Cerebrovaskulárního výzkumného týmu Mezinárodního centra klinického výzkumu Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně (FNUSA-ICRC) s metodickou podporou Státního zdravotního ústavu (SZÚ) a těchto expertů:

Mgr. Marcela Ely, Ph.D. (FNUSA-ICRC)

Mgr. Jiří Souček (SZÚ)

Mgr. Jakub Konečný (FNUSA-ICRC)

Mgr. Zuzana Marhoulová (DROM)

Autor

prof. MUDr. Tomáš Kašpárek, Ph.D. (Lékařská fakulta Masarykovy univerzity a Fakultní nemocnice Brno)

Editor

Ing. Zuzana Boučková (FNUSA-ICRC)

Fotograf

Bc. Pavel Klement

První vydání. Rok 2022.

Brožura byla vytvořena v rámci projektu **Saste Roma**.

Tato brožura vznikla v rámci projektu Saste Roma. Projekt je financován z Fondů EHP a Norska 2014–2021.

Saste Roma

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

Prostřednictvím Fondů EHP a Norska přispívají státy Island, Lichtenštejnsko a Norsko ke snižování ekonomických a sociálních rozdílů v Evropském hospodářském prostoru (EHP) a k posilování spolupráce s patnácti evropskými státy. Příjemci finanční podpory jsou země střední, východní a jižní Evropy. Právě velký důraz na sdílení a výměnu zkušeností mezi donory a příjemci grantů je důležitý aspekt, kterým se tyto fondy liší od fondů EU.

Česká republika je příjemcem těchto fondů od roku 2004, kdy vstoupila do Evropské unie, a tím také do Evropského hospodářského prostoru, který je dohodou mezi EU a zeměmi Evropského sdružení volného obchodu (ESVO).

Hlavním koordinátorem Fondů EHP a Norska v České republice je Ministerstvo financí, které spravuje většinu programů, a to ve spolupráci s příslušnými resorty a institucemi.

Spolupráce na projektu Saste Roma:

Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně, FNUSA–ICRC
Fakultní nemocnice Brno
Masarykův onkologický ústav v Brně
Státní zdravotní ústav

www.sasteroma.com www.eeagrants.cz www.fnusa.cz

www.fnbrno.cz www.mou.cz www.szu.cz