

KLAUS BERNHARDT

AKO SA ZBAVIŤ DEPRESIE A SYNDRÓMU VYHORENIA



Ako skutočne vznikajú emocionálne
poklesy a čo s tým môžete urobiť

Depression und Burnout loswerden.
Wie seelische Tiefs wirklich entstehen,
und was Sie dagegen tun können
by Klaus Bernhardt
Copyright © 2019 by Ariston Verlag, a division
of Penguin Random House GmbH, München, Germany.

Translation © 2022 Henrieta Hatalová
Cover design © Ave Libri s. r. o., Bratislava
Cover picture © Shutterstock
Slovak edition © 2022, 2023
(elektronická verzia) by NOXI s. r. o., Bratislava
All rights reserved.

KLAUS BERNHARDT

AKO SA ZBAVIŤ DEPRESIE A SYNDRÓMU VYHORENIA



Ako skutočne vznikajú
stavy psychickej skleslosti
a čo s tým môžete robiť

Rady v tejto knihe boli starostlivo zvážené a preskúmané.
Nie sú však náhradou za kompetentnú lekársku pomoc.

Všetky informácie v tejto knihe sú preto poskytované
bez akéhokoľvek zabezpečenia či záruky zo strany
autora alebo vydavateľstva. Zodpovednosť autora alebo
vydavateľa a ich zástupcov za škody na zdraví,
majetku či za finančnú stratu je vylúčená.

Ak táto publikácia obsahuje odkazy na webové stránky
tretích strán, nepreberáme žiadnu zodpovednosť za ich
obsah, pretože ich nepovažujeme za naše vlastné,
iba odkazujeme na ich stav v čase prvého zverejnenia.

OBSAH

Predhovor 13

PRVÁ KAPITOLA

Mýty a fakty o depresii a syndróme vyhorenia 17

- 1.1 Psychické spúšťače vyhorenia
a depresie sa zásadne líšia 19
- 1.2 Depresia – overenie faktov 29
- 1.3 Syndróm vyhorenia – overenie faktov 32

DRUHÁ KAPITOLA

Desať najčastejších príčin depresie	37
2.1 Negatívne myslenie a účelový pesimizmus	38
2.2 Primálo proteínu BDNF a priveľa kynurenínu, dôsledok nedostatku pohybu	50
2.3 Časté vedľajšie účinky bežne dostupných liekov	59
2.4 Nezistené potravinové intolerancie	78
2.5 Nedostatok minerálnych látok, stopových prvkov a vitamínov	96
2.6 Chronické zápaly	111
2.7 Zmena sociálneho správania ako dôsledok používania sociálnych médií a mobilov	114
2.8 Nezistené alebo nesprávne liečené úzkostné poruchy	130
2.9 Poruchy spánku a nesprávne spánkové návyky	131
2.10 Traumatické skúsenosti a potláčaný smútok	137

TRETIA KAPITOLA

Moc nesprávnych dogiem 145

3.1 Rozpoznanie a zmena obmedzujúcich dogiem
pri terapii 149

3.2 Čo robiť, ak nie je miesto na terapii okamžite
k dispozícii 149

ŠTVRTÁ KAPITOLA

Desať najčastejších príčin syndrómu vyhorenia	155
4.1 Nespoznaní zloději energie a času	155
4.2 Pasca na kvalifikované pracovné sily a podnikateľov	173
4.3 Perfekcionizmus a sebaykorisťovanie	180
4.4 Náhradné uspokojenia a nepoznané kritické miesta	187
4.5 Syndróm pomocníka	195
4.6 Ustavičné porovnávanie sa s druhými	199
4.7 Povolanie a základné psychické potreby sa k sebe nehodia	202
4.8 Narušený bunkový metabolizmus ako dôsledok problémov s krčnou chrbticou	209
4.9 Drogy – kokaín, MDMA (extáza), amfetamíny a kanabis	215
4.10 Nadmerná konzumácia alkoholu	217

PIATA KAPITOLA

Reštart mozgu – ako viacero malých chýb spôsobí zrútenie systému a ako sa môže

podariť skutočný reštart 221

5.1 Plietť sa pánu Bohu do remesla 223

5.2 Alfa a omega v boji s depresiou
a syndrómom vyhorenia 223

5.3 Váš osobný zoznam využiteľných
externých zdrojov 227

5.4 Je chybou chcieť „niekam dospieť“ 227

5.5 Ďalšia pomoc 229

ŠIESTA KAPITOLA

Päť nezvyčajných metód, ako rýchlo prekonať

stav psychickej skleslosti 231

6.1 Trik s cudzím jazykom 231

6.2 Schránka pre prípad núdze 239

6.3 Moc reframingu, čiže prerámovania 244

6.4 Používajte svoj mozog ako Google prehliadač 249

6.5 Preč z pasce zovšeobecňovania 256

Doslov 263

Zoznam použitej literatúry 265



Predhovor

Ak niekto trpí depesiou alebo syndrómom vyhorenia, cíti sa osamelý, slabý a prázdny. Hlboký, zdanlivo bezdôvodný smútok spojený s pocitom, že ničomu a nikomu nevyhovie, ho zožiera zvnútra. Je to však nesmierne utrpenie, nielen pre postihnutých. Trpia aj partneri, rodičia, deti, priatelia a kolegovia. Doteraz sa totiž zväčša mohli len bezmocne prizerať, ako sa milovaný a ctený človek čoraz viac mení, stráca všetku radosť zo života a čoraz viac sa uzatvára do seba. Táto kniha sa preto nesústreďuje len na osoby s depesiou či syndrómom vyhorenia, ale aj na všetkých, ktorí chcú pomôcť vrátiť milovaného človeka späť do života. Pretože aj keď sa vám to teraz nezdá – môžete urobiť viac, ako si myslíte!

Ak vy sami už dlhšie trpíte depesiou, pravdepodobne ste už vyskúšali všeličo bez toho, aby ste dosiahli skutočné

zlepšenie. V najhoršom prípade vám povedali, že ochorenie sa zakaždým vracia, keď ste ho už raz dostali. Ale môžem vás ubezpečiť – nie je to tak. Ako mladý muž som sám trpel ťažkou depresiou. Okrem toho som vo veku 41 rokov bojoval aj s rozvinutým syndrómom vyhorenia. Ale už vtedy som tušil, že mnohé z toho, čo mi snaživí lekári odporúčali ako terapiu, nemusí byť, aspoň pre mňa, to správne. Tak som hľadal a v oboch prípadoch som intuitívne našiel vlastnú cestu zo stavu psychickej skleslosti do uvoľneného a lepšieho života. Vďaka dlhoročnej práci terapeuta už teraz viem, že ako v prípade depresie, tak aj v prípade syndrómu vyhorenia sa zarážajúco často pracuje s nesprávnymi nástrojmi a na nesprávnych miestach.

Namiesto zisťovania a liečby skutočných príčin sa čoraz častejšie bojuje len so symptómami, preto k skutočnému uzdraveniu nedochádza.

Existuje však veľký počet ľudí, ktorým sa cestu z depresie a vyhorenia podarilo nájsť. Čo presne to v jednotlivých prípadoch umožnilo, vám osvetlia viaceré príklady, ktoré som v knihe zhromaždil. Dokonca aj zmena jediného lieku alebo vynechanie určitej potraviny môže napríklad viesť k tomu, že depresia v priebehu niekoľkých týždňov úplne zmizne. Často to však nie je len jeden dôvod, ktorý spôsobuje vznik stavu skleslosti, skôr celý rad malých spúšťačov, ktoré svoj účinok navzájom zosilňujú. Keďže sa však pri osobitnom posudzovaní javia ako neškodné, neraz sa počas terapie prehliadajú. V kombinácii však môžu viesť k tomu, že aj zo silných a šťastných ľudí zostane po niekoľkých týždňoch už iba tieň. Či takéto multifaktorové spúšťače prichádzajú do úvahy aj u vás a ako najlepšie v takom prípade postupovať, sa dozviete prostredníctvom jednoduchých

testov a viacerých príkladov špecifických prípadov.

V tejto knihe stojí v popredí snaha pomôcť ľuďom, aby si pomohli sami, pričom si rozhodne uvedomujem, že ešte aj malé krôčiky môžu pre postihnutých znamenať obrovskú námahu. Mojmím cieľom preto bolo poskytnúť čo najjasnejšie a najjednoduchšie pokyny pre postupy, vďaka ktorým sa dá rýchlo dosiahnuť výrazný ústup všetkých symptómov depresie. Či sa vám to podarí vlastnými silami alebo budete spočiatku potrebovať určitú podporu svojich blízkych, závisí, samozrejme, od toho, ako dlho ste už v stave psychickej skleslosti uväznení. Tak či onak môžu poznatky zhromaždené v tejto knihe prispieť k tomu, že konečne objavíte pravé príčiny depresie a vyhorenia a naučíte sa s nimi vhodne zaobchádzať. Pričom málokedy sú to tie veľké kroky, ale najmä viaceré malé krôčiky, ktoré vám spolu opäť umožnia život vyznačujúci sa ľahkosťou a radosťou. A presne to vám z celého srdca želám.

Váš
Klaus Bernhardt

1. KAPITOLA



Mýty a fakty o depresii a syndróme vyhorenia

*Depresia **nie je** príčinou smútku a zúfalstva.*

Je to len názov, označenie,

pod ktorým sme zhromaždili skupinu pacientov

s podobnými symptómami, aby sme ich

všetkých mohli liečiť rovnakými liekmi.

Máš depresiu, tak užívaj antidepresíva – prípad uzavretý,

ďalší, prosím!

Dr. Mark Hyman

Tento citát amerického lekára a autora bestsellerov Dr. Marka Hymana veľmi výstižne opisuje, prečo najbežnejšie metódy terapie depresie často nemajú želaný účinok. Akoby to nebolo už dostatočne zlé, rovnaká skupina liekov sa predpisuje ešte aj na syndróm vyhorenia, úzkostné poruchy, poruchy príjmu potravy a spánku, chronické bolesti, prolaps platničky, oslabenie močového mechúra podmie-

nené stresom, predčasnú ejakuláciu a množstvo ďalších psychických a fyzických problémov.

Nech už je myšlienka liečiť prostredníctvom manipulácie s niektorými neurotransmitermi v mozgu hneď desiatky ochorení akokoľvek príťažlivá, je zároveň aj naivná. Len zriedkavo sa totiž dá jedno zo spomínaných ochorení obmedziť vždy len na jeden jediný spúšťač. Máme skôr dočinenia s psychickými a fyzickými reakciami na najrôznejšie deficity a stresové situácie. Okrem psychoterapie a zmeny zafažujúcich životných podmienok existuje množstvo ďalších možností, ktoré tiež môžu byť užitočné a dôležité.

Niektorí využívajú určité mentálne techniky, aby sa dostali zo špirály negatívneho úporného premýšľania, zatiaľ čo iným postačí už aj viac pohybu a slnečného svetla, aby sa opäť dostali do rovnováhy. Navyše existuje prekvapivo veľa ľudí, ktorí reagujú na lieky alebo niektoré potraviny protikladne. Dokonca aj nedostatok alebo nadbytok určitých stopových prvkov môže viesť k depresii, úzkosti a vyhoreniu. To isté platí aj pre nezistené zápaly v tele a narušený bunkový metabolizmus v dôsledku úrazu krčnej chrbtice. Ak niekto chce všetky tieto rôzne spúšťače liečiť len niekoľkými tabletkami, často ignoruje nielen skutočné príčiny ochorenia, ale vyprovokuje dokonca aj vznik ďalších, čiastočne aj závažnejších problémov.

Či už ide o antidepresíva, betablokátory, sedatíva, tabletky na nevoľnosť alebo akýkoľvek iný liek, až príliš často sa liečia iba symptómy, zatiaľ čo skutočné príčiny zostávajú neodhalené. Tak ako pri požiari bytu pramálo pomôže vypnúť iba znervózňujúce pípanie detektora dymu, zatiaľ čo byt horí ďalej, rovnaké je to aj tu. Až ten, kto rozpozná, kedy má dočinenia len so symptómami (detektorom dymu)

a kde sa nachádzajú pravé príčiny depresie alebo vyhorenia (požiaru v byte), môže zabrániť opätovnému prepuknutiu psychických problémov.

Preto je za určitých okolností potrebné pozeráť sa na jednu či druhú dobre mienenú radu trochu skepticky. V dejinách medicíny sa predsa už častejšie stalo, že zdánlivo osvedčené postupy sa neskôr ukázali ako nesprávne až škodlivé. Takže problém začína už rozlíšením syndrómu vyhorenia a depresie. Dokonca aj odborníci sa niekedy nezhodnú, kedy sa hovorí o jednom a kedy zase o tom druhom. Typickými príznakmi vyhorenia napríklad sú: sklúčenosť, strata záujmu, nedostatok koncentrácie a apatia.

Presne tie isté symptómy sa však vyskytujú aj u depresívnych ľudí. Je teda syndróm vyhorenia len „elegantnejší“ názov pre depresiú, ako to mnohí tvrdia? V žiadnom prípade, a preto vám dôrazne odporúčam, aby ste obe ochorenia neliečili rovnako.

1.1. Psychické spúšťače vyhorenia a depresie sa zásadne líšia

V našom terapeutickom zariadení sa stretávame predovšetkým s dvoma typmi ľudí – niektorí ochorejú na depresiú viac-menej priamo, zatiaľ čo tí druhí skĺznú do depresie okľukou cez syndróm vyhorenia. Tento malý, ale delikátny rozdiel sa niektorým lekárom nezdá byť až taký dôležitý, veď v konečnom dôsledku sa v oboch prípadoch zaužívalo predpisovanie rovnakých liečiv. Pre mňa je však tento rozdiel jedným z najdôležitejších kľúčov k rýchlemu uzdraveniu, najmä ak bola psychická skleslosť pôvodne