

Pochopme depresiu

Pomoc pre rodinu
a priateľov

PODPORA
ZRANENÝCH
DUŠÍ

SELINA VOGT



Pochopme depresiu

Original title: Vogt, Depression verstehen

Copyright © 2020 Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, Stuttgart, Germany

Translation © 2025 by Katarína Halčinová

Slovak edition © 2025 by IKAR, a.s.

ISBN 978-80-551-9953-5

SELINA VOGT

Pochopme depresiu

Pomoc pre rodinu
a priateľov



Obsah

Predslov	6
 1. KAPITOLA	
OPIS DEPRESIE: PREHLAD	9
Čo je depresia?	10
Ako sa cíti depresívny človek?	10
Ako prebieha ochorenie?	14
Vymedzenie vyhorenia	17
Čo sú príčiny depresie?	19
Cesta k liečeniu	23
Ako sa nazývajú odborníci?	27
Podpora od príbuzných a priateľov	30
Terapeutické možnosti	34
Psychoterapia	34
Psychofarmakológia – medikamentózna liečba	42
Liečiteľstvo a alternatívne metódy	45
Obavy zo samovraždy	48
Utrpenie pacienta a jeho potenciál vývoja	50
 2. KAPITOLA	
POMOC PRE PRÍBUZNÝCH A PRIATEĽOV	
PACIENTOV	55
Ako sa život môže zmeniť	56
10 zlatých pravidiel pre blízkeho	
duševne chorého človeka	61
Čomu by ste sa radšej mali vyhnúť	69
Vystriľajte sa netrzeplivosti	69

Nedávajte nevyžiadané rady	70
Nepoužívajte frázy	70
Neignorujte chorobu	71
Nepokúšajte sa nájsť vinníka	72
Nevyvíjajte nátlak	72
Rôzne perspektívy blízkych	74
Manžel, druh alebo priateľ	74
Deti	75
Rodičia	77
Dospelí súrodenci	78
Priatelia	78
Často kladené otázky z mojej praxe	80
Potenciál vášho vývoja	
ako príbuzného a priateľa	87
 3. KAPITOLA	
OPATRENIA PRE PRÍBUZNÝCH	
A PRIATEĽOV	88
Starostlivosť o seba	89
Účinné návyky v ťažkých časoch	96
Viera vo vyššiu moc	100
Joga nám môže spríjemniť život	101
Podpora inými liečivými spôsobmi	106
 Register	111

Predslov

Depresia je viac ako len byť sklúčený alebo prežívať smútok. Ak človek ochorie na depresiu, má to ďalekosiahle následky. A to nielen pre samotného pacienta, ale aj pre rodinu, partnera a priateľov. Aj oni pociťujú neistotu, sú osobne i emocionálne preťažení.

Často sa objavujú nasledujúce otázky týkajúce sa ochorenia: „Čo je to vlastne depresia a ako sa dá liečiť? Čo sa deje s mojím príbuzným? Ako to vníma?“ Okrem toho sa vyskytujú otázky týkajúce sa kontaktu s chorým: „Ako sa mám správať? Ako môžem pomôcť? Čo mám povedať? Nerobím niečo nesprávne?“ Vynárajú sa aj existenčné otázky: „Čo bude ďalej? Čo spraví ochorenie a s ním spojené zmeny so mnou a s mojím životom? Ako sa tomu mám prispôbiť?“

Touto knihou by som vám chcela pomôcť nadobudnúť jasnejšiu predstavu o depresii a poskytnúť účinné stratégie. Nebudem pritom opisovať len vedecky osvedčené terapeutické metódy a poznatky, ale uvediem aj alternatívne postupy a komplexné opatrenia. Na tieto alternatívne možnosti sa dá nazerať ako na podporné. Chcela by som vybudovať akýsi most a poskytnúť otvorený, široký pohľad na obe možnosti, aby človek získal ucelený prehľad. Zahŕňa telesnú, duchovnú, duševnú aj pocity rovinu ochorenia a poskytuje tak ďalšie pomocné prostriedky.

V prvej časti knihy by som vám rada z vedeckého hľadiska priblížila poznatky o depresii cez prizmu behaviorálneho terapeuta (terapeuta správania), odbor, ktorý som vyštudovala. V druhej časti sa dotknem perspektívy a možností rodinných príslušníkov, partnerov a priateľov. Zvolila som mužský rod, aby bol text čítavejší. Samozrejme, všade, kde je „on“ môže stáť aj „ona“.

Ďakovanie patrí vám ako zainteresovaným príbuzným pacienta – nie ste neviditeľnými alebo dokonca nepodstatnými sprievodcami. Ako terapeuti a lekári si veľmi vážime vašu angažovanosť, výdrž a podporu, pretože v celom procese hráte enormne dôležitú úlohu.

1. KAPITOLA

Opis depresie: Prehľad



Čo je depresia?



Ako sa cíti depresívny človek?

Možno si túto otázku často kladiete. Pravdepodobne najmä vtedy, ak ste nikdy nezažili depresiu na vlastnej koži. S nasledujúcimi poznatkami budete lepšie chápať vášho príbuzného alebo priateľa a budete ho vedieť lepšie podporiť.

Komplexné ochorenie nazývané depresia nie je jednoduché pochopiť. Existujú rôzne pojmy, ktoré opisujú stav depresívneho človeka. Patria k nim depresívne odmietanie, pretrvávajúci smútok, pocit vnútorného vyprázdnenia, sklúčenosť, nedostatok impulzov, zvýšená únava, vnútorná ľahostajnosť, ako aj strata radosti a záujmu, čo sa môže rozšíriť na všetky aspekty života, napríklad na koníčky, priateľov, rodinu, partnerstvo, povolanie alebo sexuálny život. Nasledujúce symptómy sú typické:

- Motivácia na vykonávanie aktivít klesá, pri silnej depresii dokonca aj motivácia vykonávať jednoduché každodenné povinnosti, napríklad príprava jedla alebo telesná hygiena.
- Objavuje sa úbytok koncentrácie a pozornosti.

Čo je depresia?

- Postihnutí majú často negatívny pohľad na seba aj na svet.
- V životných pocitoch dominujú pocity viny a bezvýznamnosti.
- Rovnako aj negatívne výhľady do budúcnosti spojené s beznádejnosťou a pesimizmom, často sprevádzané obavami a starosťou.
- Často sa objavuje sklon k zádumčivosti. Myšlienky sa v tomto prípade krúčia stále dokola bez toho, aby sa našlo riešenie. Človek čoraz častejšie prehodnocuje minulosť, myšlienky jednoducho nedajú pokoj.
- Ako veľmi ťažké a mučivé sa prejavuje aj dospieť k rozhodnutiu.
- Časť symptómov predstavuje aj zaspávanie a neprerušovaný spánok, včasné ranné vstávanie, ale aj nadmerný spánok.
- Môže sa objaviť tiež nechutenstvo a úbytok hmotnosti, ako aj zmenšený záujem o sex. Typické symptómy sú aj stiahnutie sa zo spoločnosti a vnútorný alebo telesný nepokoj.
- U mnohých depresívnych ľudí sa pridružujú napríklad bolesti, nevoľnosť, závrat, pocit telesnej ťažoby a problémy s trávením.

Postihnutí často vnímajú najmä fyzické (somatické, telesné) symptómy. Sústreďujú sa na ne a opakovane vyhľadávajú lekárov. U iných pacientov s depresiou stoja v popredí zasa psychické symptómy, napríklad neustála

zádušnosť. Nie je teda vôbec jednoduché poskytnúť jednotný obraz choroby.

Všetky spomínané symptómy predstavujú zvyčajne bežnú ľudskú skúsenosť či každodenné prežívanie a mnohé z nich poznáme. Napríklad smútok po strate môže byť reakcia na prvý pohľad veľmi podobná depresii, no nedá sa s ňou porovnávať. Kedy teda hovoríme o depresii ako o chorobe? Psychoterapeuti môžu diagnostikovať depresiú až vtedy, keď niektoré symptómy pretrvávajú viac ako dva týždne a vzniká citelné ovplyvnenie postihnutého v rôznych oblastiach života – vo fyzickej a psychickej pohode, pri pracovných výkonoch alebo v rodinných situáciách. Vzniká utrpenie – u chorého, ale aj v jeho okolí, u blízkych osôb, ako sú rodina a priatelia.

DIAGNOSTIKA DEPRESIE

Podľa medzinárodnej klasifikácie chorôb (ICD-10, International Classification of Diseases) musia nasledujúce symptómy pretrvávať najmenej dva týždne, aby sa dala diagnostikovať depresia:

1. Základné symptómy (musia byť prítomné najmenej dva)

- stiesnená alebo smutná nálada, sčasti aj zvýšená podráždenosť*
- strata záujmu alebo radosti*
- znížený výkon alebo zvýšená únava*

2. Sprievodné symptómy (aj tu musia byť prítomné aspoň dva)

- znížená koncentrácia a pozornosť*
- znížený pocit vlastnej hodnoty a sebadôvery*
- pocit viny a bezvýznamnosti*
- negatívna a pesimistická perspektíva budúcnosti*
- samovražedné myšlienky/následné sebapoškodzovanie alebo samovražedné konanie*
- poruchy spánku*
- znížená chuť do jedla*

Podľa počtu a výraznosti symptómov rozlišujeme ľahkú, strednú a ťažkú depresiu