



Čeho se vyvarovat

- Nesnažte se dělat všechno najednou – **nastavte si malé konkrétní cíle**, kterých můžete snadno dosáhnout.
- **Nezaměřujte se na věci, které nemůžete změnit** – zaměřte svůj čas a energii na to, abyste se cítili lépe.
- **Neříkejte si, že jste sami**, většina lidí se někdy cítí špatně a podpora je k dispozici.
- **Zapomeňte na alkohol**, cigarety, hazardní hry nebo drogy, abyste zmírnili depresivní náladu. To vše může vaše duševní zdraví naopak ještě více narušit.
- **Nesnažte se potlačovat pláč**.
- **Neignorujte problémy** a řešte je hned v počátku.

Spolu se správným nastavením léčby je důležitá i změna životního stylu od výživy až po restrukturalizaci mezilidských vztahů a najít nového vztahu k sobě samému. Základem zdravé diety je pravidelné stravování a výběr vhodných potravin.

Strava by měla:

- být vyvážená, bohatá na bílkoviny, zejména tryptofan a tyrosin (jejich hodnoty pomůže zvýšit např. ananas, tofu, ořechy a semena, vejce, sýr, losos, tuňák),
- obsahovat dostatek vitamínu B, magnézia, zinku a selenu,
- mít dostatek vlákniny a fermentovaných potravin pro podporu střevního mikrobiomu.

Pomocníci s depresivní náladou:

1. Místo sladkých svačinek volte ovoce, zeleninu a potraviny s vysokým obsahem vlákniny.
2. Omega 3 mastné kyseliny, které zlepšují funkce mozku a pomáhají zvládat příznaky deprese. Jsou obsaženy v rybách, ořechích, řepkovém a lněném oleji nebo v listové zelenině.
3. Vitamin D – lze jej získat ze slunce, z výživových doplňků nebo z ryb, tofu a mléka.

4. Selen, jehož užívání může snížit pocity deprese, vyskytuje se v ořechách, celozrnných potravinách, fazolích, plodech moře a libovém mase.

Naopak nejhorší jsou potraviny, které obsahují velké množství nasycených tuků nebo rafinovaný cukr.



Fyzická aktivita dokáže pozitivně ovlivnit náladu, snížit míru vnímaného stresu a úzkosti, podpořit paměť a soustředění. Pomáhá i s rozptýlením od negativních myšlenek a může zvýšit sociální interakci. Doporučeno je 150 minut fyzické aktivity týdně, ale i každodenní 15minutová procházka rychlou chůzí pomůže.

<https://kapitolyozdravi.cz/kategorie/zivotosprava>

Významnou roli vedle fyzické aktivity hrají i **relaxační techniky** navozující stav hlubokého odpočinku či relaxace, který může být vyvolán mnoha způsoby:

- Jednoduchou technikou je soustředit se na dlouhé, pomalé, hluboké dýchání.
- Někdo může dávat přednost meditaci nebo józe či taiči, které spojují rytmické dýchání se sérií postojů nebo pomalých pohybů a pomáhají odvést pozornost od negativních myšlenek, zvýšit flexibilitu a rovnováhu.
- Důležitým prvkem relaxace je soustředění se na přítomný okamžik, na své myšlenky a pocity. Zkuste se častěji smát, občas si dopřejte teplý zábal, masáž nebo si poslechněte příjemnou hudbu či zajděte na výstavu umění.

Odborná spolupráce:

doc. MUDr. Martin Anders, Ph.D.

Fotografie jsou ilustrační, všechny osoby jsou modelem, zdroj: iStock

Pro více informací navštivte www.kapitolyozdravi.cz



NPS-CZ-00624



Deprese a životní styl

teva

Teva Pharmaceuticals CR, s.r.o., Business park Futurama
Sokolovská 651/136A, 180 00 Praha, tel: +420 251 007 111, www.teva.cz

MEDICAL
TRIBUNES CZ

teva

Deprese a životní styl

Depresivní porucha nálady je vážné, ale léčitelné onemocnění, které podle Světové zdravotnické organizace postihuje na světě až 350 milionů lidí. A s přibývajícím populací toto číslo stále narůstá. Není to lenost nebo jen špatná nálada, které lze překonat silou vůle, ale onemocnění postihující nejen duši, ale celé tělo, podobně jako například cukrovka nebo hypertenze. Jedná se o složitý fyzický a psychický stav ovlivňující náladu, tělesné pocity, chování a myšlení.

K varovným příznakům nastupující depresivní epizody nejčastěji patří: ztráta radosti z aktivit, které ji obvykle přinášely, smutek a pesimismus neodpovídající okolnostem, únava, nespavost, změna chuti k jídlu, změna sexuální touhy, přecitlivělost, plačtivost, nespokojenost, podrážděnost, pocity méněcennosti, pocity viny, výčitky svědomí, ale i například časté bolesti zad. Depresivní nálada se často projeví po traumatizujícím zážitku, může jít o ztrátu blízké osoby, ztrátu zaměstnání nebo výskyt jiného závažného tělesného onemocnění anebo jeho léčbu.

Depresivní porucha je většinou dobře léčitelná, a proto jsou včasné zahájení a adekvátní terapie velmi důležité. Pokud se léčba zanedbává, onemocnění může vést k dlouhodobé ztrátě výkonu, izolaci, ztrátě radosti ze života a výraznému

Léky je nutné užívat dle doporučení, a to i tehdy, když se začínáte cítit lépe. Při předčasném přerušení užívání léků se onemocnění může vrátit.



350 milionů pacientů



negativnímu ovlivnění psychického i fyzického stavu, kdy nemocný pocituje trvale únavu, slabost, vyčerpání, poruchu koncentrace, snížení pracovního výkonu a vlastní výdrže u něj, neschopnost pečovat o sebe sama, objevit se mohou i myšlenky na sebevraždu.

Depresivní osoba si nemusí být vědoma svého problému nebo nemá sílu o něm hovořit. Proto je důležité, aby lidé v jejím okolí věděli o této poruše co nejvíce a pomáhali jí zprostředkovat setkání s lékařem, podporovali ji při pravidelném užívání léků nebo v dalších návštěvách odborníků.

<https://kapitolyozdravi.cz/clanek/depresivni-porucha-je-zavazne-onemocneni>

Léčba deprese

Antidepresiva většinou léčí příznaky této poruchy, avšak ne vždy její příčiny. Proto nejúčinnější terapie spočívá v komplexní léčbě, tedy vyvážené kombinaci farmakologických a psychologických metod podle stadia a příznaků onemocnění. V současné době je k dispozici široká paleta antidepresiv s různými mechanismy účinku. Volba léčivých přípravků je určována receptorovým profilem, který zajišťuje jejich účinnost, snášenlivost, tj. výskyt nežádoucích účinků, ale také charakterem onemocnění a tělesným stavem pacienta.

Ačkoli je k dispozici mnoho účinných a velmi dobře snášených antidepresiv, spolupráce pacientů v léčbě depresivních poruch není příliš vysoká. Léky je nutné užívat dle doporučení, a to i tehdy, když se začínáte cítit lépe. Při předčasném přerušení užívání léků se onemocnění může vrátit – a jde o jev velmi častý. Podle odhadů přibližně polovina nemocných neužívá antidepresiva tak, jak má. Nejčastějším důvodem předčasného ukončení léčby je vedle nežádoucích účinků také vlastní zlepšení psychického stavu a pocit, že léky již nejsou potřeba, a v neposlední řadě i neopodstatněná obava ze vzniku závislosti. Důležitá je proto spolupráce s lékařem a důvěra. Kvalitnější a trvalejší výsledek léčby lze ovlivnit i dostatečnou a opakovanou edukací pacienta, vhodným výběrem antidepresiva v dostatečné dávce a léčbou po dostatečně dlouhou dobu.

<https://kapitolyozdravi.cz/clanek/lecba-deprese>



Životní styl a deprese

Někdo zažije depresivní epizodu jen jednou za život, ale někoho postihuje opakovaně. Relaps je označení pro návrat příznaků nemoci nebo poruchy. Lze mu předejít nebo **depresivní epizodu alespoň zmírnit dodržováním několika opatření**, a to i v době, kdy se již cítíte dobře.

- **Základem je pravidelný spánek**, zdravá strava, dostatečná pravidelná fyzická aktivita, pobyt na čerstvém vzduchu, a především na denním světle v dopoledních hodinách (lze částečně nahradit fototerapií).

- Kouříte-li tabákové výrobky, poraďte se s odborníky, jak přestat, neboť **zbavení se tohoto zlovyku vede k pozitivnímu ovlivnění nálady.** <https://kapitolyozdravi.cz/clanek/co-se-deje-kdyz-kourite-co-se-stane-kdyz-prestanete>

- **Udržujte si okruh blízkých přátel**, se kterými se cítíte dobře a důvěřujete jim.

- **Ved'te si deník, plánujte** aktivity a zaznamenávejte ty, které jste skutečně vykonali, udržujte si svoji rutinu.

- **Včas vyhledejte odbornou pomoc** a nebojte se o problému mluvit.

- **Naučte se rozpoznávat první příznaky** toho, že jste ve stresu, a poznat své spouštěče.

- Pracujte na **zvýšení svého sebevědomí**, uvědomte si, v čem jste dobří, buďte k sobě laskaví, naučte se být asertivní.

