

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 nepríjemné 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 ochore 5% obyvateľstva nezávisle od veku. Ženy ochorejú 2x častejšie ako muži.

Depresia je liečiteľné ochorenie. Liečba pomôže väčšine postihnutých. Čím skôr sa 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, predčasné ranné 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 v 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 serotonínu alebo noradrenalínu na nervových zakončeniach (synapsách) 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. Antidepresíva 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 antidepresív. Pri depresiách so sezónnym priebehom (tzv. zimné depresie) je účinnou liečbou fototerapia. Pri ľahších formách depresie môže dostatočne pomôcť aj psychoterapia. Optimálna pre všetky depresie je kombinácia antidepresív a psychoterapie.

Antidepresíva

Antidepresíva pomáhajú vytvoriť neurohormonálnu rovnováhu na tých neurónoch v mozgu, kde je pri depresii nedostatok pôsobiacich látok. Vzhľadom k tomu, že priamo chýbajúce neurotransmitery nedodávajú, ale regulujú ich porušenú rovnováhu, ich efekt nie je okamžitý, ale spravidla sa objaví do **3-6 týždňov**.

Psychoterapia

Samotná psychoterapia môže pomôcť len pri ľahších formách depresie. Pri hlbšej depresii nestačí. V kombinácii s liekmi však zvyšuje ich účinnosť. Psychoterapia pomáha hlbšie porozumieť, čo sa s človekom v depresii deje. Učí, akým spôsobom zachádzať s príznakmi a s problémami v živote a potom trénuje zručnosti, ktoré môžu v budúcnosti brániť rozvoju novej epizódy. Psychotherapeutický prístup poskytuje bezpečný priestor, v ktorom sa chorý môže prejaviť a vyjadriť, čo ho trápi.

Čo robiť a nerobiť počas depresie?

Depresia negatívnym spôsobom skresľuje pohľad na seba, svet, životnú situáciu i budúcnosť. Toto skreslené hodnotenie môže pretrvávajúť v rôznej miere až do chvíle, kým začne fungovať liečba. Do tohto času dodržujte nasledujúce zásady:

- uvedomte si, že depresia je ochorenie, ktoré je liečiteľné
- nezostávajú s problémom sami
- dôverujte svojmu lekárovi a nebojte sa mu povedať, čo vás trápi
- pravidelne užívajte lieky, ktoré vám odborník predpísal
- nekladte si žiadne náročné ciele a úlohy
- počas depresie nerobte závažné rozhodnutia
- neodchádzajte na dovolenku alebo do neznámeho prostredia
- neporovnávajte svoju súčasnú výkonnosť s aktivitou pred ochorením
- nehovorte si, že depresiu „zlomíte vôľou“
- skúste robiť to, čo je vám príjemné
- dôležitý je pravidelný pohyb
- ak sa odhodláte k ďalšej činnosti, rozdeľte ju na menšie úseky
- neuchyľujte sa do samoty, udržiavajte kontakt s blízkymi ľuďmi
- nepokúšajte sa depresiu „zaspať“
- nedôverujte svojim negatívnym myšlienkam
- neverte ľuďom, ktorí vám hovoria, že „by ste sa mali vzchopiť“
- nehanbite sa plakať, kedykoľvek to potrebujete
- nečakajte od liečby zázraky do niekoľkých dní
- ak vás prepadajú myšlienky na samovraždu, zverte sa svojim blízkym a hlavne to povedzte svojmu lekárovi
- neukončujte predčasne liečbu, aj keď sa už budete cítiť dobre
- v depresii nemôžu pomôcť liečiteľia, akupunktúra, homeopatia alebo iné alternatívne praktiky

Ako predísť ďalšej epizóde depresie?

Užívanie liekov

Je veľmi dôležité nepreustiť liečbu antidepresívami predčasne. To by mohlo spôsobiť rýchly návrat príznakov. Preto liečba pokračuje ešte nejaký čas po vymiznutí príznakov. Podávanie liekov by malo pokračovať aspoň 6-9 mesiacov po dosiahnutí úľavy. Pokiaľ ide o opakovanú depresiu, je vhodné predĺžiť podávanie antidepresív na dva roky, pri troch a viac epizódach na päť rokov. V niektorých prípadoch je vhodné užívať antidepresíva celý život.

Znižovanie stresu

Stres hrá veľkú úlohu ako pri vzniku, tak aj pri prevávaní depresie. Preto je dôležité naučiť sa mu predchádzať. K tomu môže pomôcť:

- pravidelnosť a rytmus v denných činnostiach
- pokojné rodinné rituály (spoločné stolovanie, výlety a pod.)
- láskyplné vzťahy v užšej i širšej rodine
- dostatok priateľov
- kultivácia vzťahov na pracovisku
- plánovanie aktivít
- určovanie priorít
- pravidelný odpočinok (aktívny i pasívny)
- pravidelný spánok
- pravidelné ranné vstávanie s krátkym cvičením a vlažnou sprchou
- dostatok príjemných zážitkov
- dostatok pravidelného pohybu
- asertivita
- vyhýbanie sa alkoholu, fajčeniu, zhonu, otravným ľuďom
- čas na koníčky a záujmy
- kultúra
- dôvera, trpezlivosť
- láskavosť k sebe
- pravidelnosť, dobré vzťahy, príjemné aktivity

Autor textu: MUDr. Ján Praško
Psychiatrické centrum Praha

Spracoval: Mgr. Martin Balko (2008)
Psychiatrická klinika SZU a FNŠP Ružinov

V prípade potreby sa informujte u vášho ošetrojúceho lekára