

STRESY, DĚŠSY, DEPRESE

Neděle, 01 března 2020

Tabu tma: 1/2e máme vysoký cholesterol, 3/4e máme srdeční vadu, 1/4e máme Crohnovu chorobu a atd., to klidně pomezíme, a pak padneme si s ostatními pak vymějíme zkušenosti s láskou. Ale pomezit, 1/4e a ještě tak trošičku.

Donedávna byly psychické nemoci brány jako nemoci pohlavní - a vlastně je to hář, protože ty jsou nejen láskavé, ale i vyláskavé. Rozliší nadměrný stres a běžná každodenní úzkosti od závažných duševních poruch, jako je třeba deprese, má 1/4e v jak 1/2t někdy obtížná.

Stavy, kdy cítíme smutek,

prázdnotu, je nám do pláče, jsme unavení, do něčeho se nám nechce, budoucnost vidíme černě, špatně se soustředíme, špatně spíme, nemáme chuť na sex, život ztrácíme cenu a podobně - to jsou některé projevy deprese, a každá 2 z nás jistě někdy něco z toho zažil. Páťnou mohou být dlouhodobě nešťastné problémy ve vztazích, v práci, dlouhodobě přetrvávající se (neschopnost odpovát), obtížná vyrovnání se se ztrátou blízkého člověka nebo úžasných vykováních látek. A to je třeba, někde z nás mající deprese dokonce vrozené dispozice.

K nejčastěji psychickým

potřebám, a to zejména u žen, patří úzkostná porucha. Mezi známými formy patří různé druhy fobie (strachu z konkrétního objektu a situace), panická porucha a generalizovaná úzkostná porucha.

Fobie, zaměřené na konkrétní objekty strachu, jsou asi

nejrozšířenější, a v porovnání s ostatními nejmenší, zatímco u dětí dotyčného i jeho okolí. Patří sem strach z výšek, z uzavřených prostor, z konkrétních zvířat, ze tmy, ze zubů, kašle, prostě z čehokoliv, na co si vzpomenete.

Většinou se s tím naučí lidé

čistě situacím se vyhýbat nebo se formou tréninku naučí svá strach přemáhat.

Komplikovanější je to s

takzvanou sociální fobií. Jde o pocity úzkosti na veřejnosti, zejména pokud se tam máme, jak projevit, má tam na nás 1/2t upřena z nějakého důvodu pozornost, máme s někým komunikovat. Tento problém dokáže dotyčného izolovat, jde o prožívání značné nejistoty v kontaktu s lidmi mimo rodinu.

Panická porucha se projevuje náhlými úzkostmi doprovázenými bouřlivými

tělesnými příznaky - bušení srdce, potími s dechem, pocity omdlení. Takto nemocná má v přímé panické úzkosti strach o svůj život. Zvláště v počátku jsou tyto lidé nesprávně odvozeni do nemocnice s podezřením na infarkt myokardu a mozkovou příhodou.

Generalizovaná úzkostná porucha je určitě připravenost reagovat

nepřiměnou úzkostí i na menší podněty. Projevuje se takto tělesně, pocením, žaludečními nevolnostmi, u dotyčného 1/2v přímé tmení strach o sebe a blízké, a onemocněná, a budou má t dopravní nehodu.

Zdravě-

lidě to asi velmi těžko chápou, ale život s depresí je k nesnesení. Život protěká mezi prsty a člověk postupem času ztrácí věc, co málo smysl. Jakoby uvnitř zhasl plamen, světlo se má v tmu. To je syndrom vyhoštění. Lidé často kají: sice žiju, ale jsem uvnitř mrtvý. Věc je mi jedno. Už se mi nechce z postele, nechce mě být.

Potě se spínek, tj. neschopnost usnout, nekvalitní spánek, ale i nadměrně počet hodin strávených spánkem, mohou také ukazovat na problémy v duševní oblasti.

Sněže zřím o věci, které vás dříve bavily "to je další m p-znakem deprese nebo vášně, úzkosti. Apatie a neschopnost radovat se z věcí, zřídka konání, které vás dříve bavily.

A samozřejmě

pocit nadměrně navy - nevysvětlitelně

pocity vyerpání, které se nedokážete zbavit ani po dlouhém spánku, odpočinku a kvalitní m j-dle, stejně jako mátoživě zpomaleně pohyby.

Bohužel

se i v dnešní době, kdy se o duševních poruchách a depresích na veřejnosti hodně mluví, většina lidí za svůj stav stydí a ne se odhodlají problémy řešit, mohou uplynout i dlouhá léta.

Deprese je onemocnění a

nikoliv lenost nebo nedostatek vůle. Ten, kdo jí trpí, si to nijak nezavinil.

Podle Světové zdravotnické

organizace je trpí více než 300 milionů lidí na celém světě. A slovo neustále

roste. Právě tím se jedná o onemocnění velmi často a dobře léčitelné, je velká

počet lidí, kteří se s tímto problémem potýkají a neléčeni se i když dnes má

medicína k dispozici velmi účinnou léčbu (antidepresiva a psychoterapie). Deprese je mrcha. Někdy je to běh na dlouhá trať, někdy "potřeba jen" pro zbytek života... Můžete také jakýkoliv zkušení?

d@niela