

ÄŒERNÄ• MÄ®RA DEPRESE

ÄŒEtrtek, 16 kvÄ›ten 2019

DnÄ›, kdy je vÄ›m bÄ›dnÄ›, rapidnÄ› pÄ™ibÄ›vÄ›. Propady nÄ›lad jsou stÄ›le Ä•astÄ›jÄ›. NÄ›vrat do normÄ›lu trvÄ› Ä•Ä-m dÄ›l tÄ-m dÄ›le, uÄ› nestÄ•Ä- se dobÄ™e vyspat. Depky vÄ›m naruÄ›ujÄ›- osobnÄ›- Ä•i pracovnÄ›- Ä›ivot, zpÄ›sobujÄ›- vÄ›m problÄ›my a vÄ›raznÄ› sniÄ›ujÄ›- kvalitu vaÄ›jeho Ä›ivota. Deprese je tadyÄ› PÄ™Ä•in je nÄ›kolik a nezanedbatelnou roli hrajÄ›- i genetickÄ› predispozice.

V podstatÄ› vÄ›m mozek nevyrÄ›bÄ›- ty sprÄ›vnÄ› lÄ›tky, kterÄ› pak musÄ›te dodÄ›vat umÄ›le. MÄ›lo by to jÄ›t ruku v ruce s psychologickou terapiÄ›, sprÄ›vnÄ›m jÄ›dlem a pravidelnÄ›m pohybem (jenÄ› je problÄ›m se v depresi k tomu sprÄ›vnÄ›mu chovÄ›nÄ›- dokopat).

Deprese bÄ›vÄ› Ä•asto spojenÄ› s izolacÄ›- od lidÄ›. To nejlepÄ›, co mÄ› Ä›e Ä›chudÄ›k Ä•lovÄ›kÄ› sam udÄ›lat, je vystavit se styku s lidmi i pÄ™es to, Ä›e mÄ›j obavy. ZaÄ•Ä-t s lidmi, kterÄ› dobÄ™e znÄ›j a pÄ™ed nimiÄ› se nemusÄ›- bÄ›t ani stydÄ›t. AktivnÄ›- odpoÄ›inek je rovnÄ› Ä› vhodnÄ›m prostÄ™edkem, jak se psychicky a fyzicky uvolnit. Zkusit si najÄ›t Ä•as na konÄ•Ä•ky, kterÄ› jsou zpestÄ™enÄ-m dne. NeodklÄ›dat schÄ›zky s pÄ™Ä›iteli. ProtoÄ› vynechÄ›nÄ-m pÄ™Ä™jemnÄ›ch aktivit se deprese jeÄ›tÄ› vÄ›ce prohlubuje.

Je takÄ› znÄ›jmo, Ä›e nedostatek svÄ›tla napomÄ›hÄ› vÄ›raznÄ› depresÄ-m. MoÄ›nÄ› vÄ›m nepÄ™ipadÄ› vhodnÄ› psÄ›t o nedostatku svÄ›tla poÄ›itkem lÄ›ta. Ale kolik jsme mÄ›li dosud plnÄ› sluneÄ•nÄ›ch dnÄ›? Moc ne. PÄ™itom prÄ›vÄ› svÄ›tlo kromÄ› Ä•Ä•inku na naÄ›Ä›- fyziologii ovlivÄ›uje i naÄ›je chovÄ›nÄ›- a produktivitu. Ovlivnuje nÄ›Ä› metabolismus, chuÄ› k jÄ›dlu, zaÄ›Ä-vacÄ›- systÄ›m, nÄ›lady a dokonce i naÄ›je libido. SvÄ›tlo mÄ› proto zÄ›sadnÄ›- vliv pro nÄ›Ä› pocit spokojenosti, dÄ›ky kterÄ›mu jsme Ä•ilejÄ›Ä›- a zdravÄ›jÄ›Ä›- a to jak fyzicky, tak psychicky.

Ä›ŽJen

tak s depresÄ›- bojovatÄ› se ale nedÄ›j, protoÄ› bojujete s nÄ›Ä•Ä-m, co je vaÄ›Ä›- souÄ•Ä›stÄ›- a sama sebe porazit nemÄ›Ä›ete - jednÄ› zpÄ›sob je pÄ™ijmout to, co ve mnÄ› je - nejdÄ™Ä›-ve to vÄ›jak musÄ›m zjistit. A uvÄ›domit si, Ä›e deprese je zÄ›vaÄ›nÄ›j, dlouhotrvajÄ›cÄ›- porucha psychiky projevujÄ›cÄ›- se snÄ›Ä›enÄ-m aÄ› vymizenÄ-m schopnosti proÄ›Ä›vat potÄ›Ä›jenÄ›-, pokleslÄ›mi nÄ›ladami jedince a patologickÄ›m smutkem. Ä›e Ä•lovÄ›k v depresi pociÄ›uje Ä•asto beznadÄ›j, Ä›zkost a osamocenost, pocity bezcennosti nebo viny, nedostatek motivace, neschopnost cÄ›tit potÄ›Ä›jenÄ›-, malou sebedÄ›vÄ›ru, Ä›navu, zhorÄ›jenou pozornost a soustÄ™edÄ›nÄ›. JednÄ› se o zÄ›vaÄ›nÄ›Ä›, dokonce nÄ›kdy i Ä›ivot ohroÄ›ujÄ›cÄ›- stav.

Je

to jako byste napÄ™. Ä•lovÄ›ku s chronickÄ›mi angÄ›nami Ä™ekli, aby zmÄ›nil svÄ›j organismus tak, aby se v nÄ›m pÄ™estal vyskytovat pÄ™Ä›sluÄ›nÄ› streptokok. Je fakt, Ä›e spousta lidÄ›- stÄ›le brojÄ›- proti prÄ›jÄ›kÄ›m, zvlÄ›Ä›tÄ› proti psychofarmakÄ›m, nebo je pÄ™ipouÄ›tÄ›- maximÄ›lnÄ› jako prostÄ™edek "poslednÄ›- volby". CoÄ› je ale smutnÄ›Ä› omyl, protoÄ› prÄ›vÄ› ty zatracovanÄ› prÄ›jÄ›ky mnohdy musejÄ›- bÄ›tÄ› prvÄ›- volbou; Ä•lovÄ›k totiÄ› musÄ›- fungovat -- pracovat, aby neskonÄ›il pod mostem, nÄ›jak fungovat v rodinÄ›, aby se mu nerozpada a nepoÄ›kodil i ty, kterÄ› miluje, atd.

A

IÁky k tomu mnohdy v½znamn½ pomohou. Nejsou to u¾ d½vno Á½dn½ "oblv½ky", jsou to dost p½esná c½-len½ I½tky ur½en½ k vyrovn½v½n½ "biochemick½ch deficit½" v organismu. Samoz½ejm½ je v½born½, kdy¾ se z½rove½ nasad½- psychoterapie (co¾ ale tak½ nen½- zrovna Á½ast½). Ale hlavn½- je, aby se trp½-c½-mu (a netrp½- jen pacient, ale i partner a rodina), p½mi fyzick½ i du½evn½- nemoci, co nejd½-v ulevilo. Proto¾e terapie sama o sob½- nen½- na nic v situaci, kdy na ni Á½lov½k, kter½½ nebere IÁky, ani nen½- schopen doj½-t. Za¾ili jste po½½dnou "depku"?Nebo dokonce s tou nefal½jov½ z½pol½-te?Jak v½m to jde?

d@niela