

# SVĚTOVÝ DEN DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Středa, 10. října 2007

World Mental Health Day, vyhlášený na 10. října, je projektem Světové federace pro duševní zdraví, která sdružuje členy z více než 150 zemí světa. Poprvé byl tento projekt zahájen v roce 1992. Překnu vám zajímavost - na přibývání duševních nemocí mezi lidmi se prý mohou podílet mj. i změny stravovacích návyků.

Lidé v minulých padesáti letech snížili průměrně syrových potravin a konzumují stále více nasycených tuků a cukru. Odborníci spojují s nárůstem zejména depresí a poruch paměti. A tak vydejme dnešní den menší osvětla: Deprese je závažná psychická porucha, kterou prodala alespoň jedenkrát v životě asi 20 % žen a 10 % mužů. Výskyt depresí v posledních desetiletích vzrůstá. V České republice je každoročně nově diagnostikováno kolem pěti tisíc osob s depresivní poruchou a léčeno v psychiatrických zařízeních asi tisíc depresivních pacientů. Podobně jako jiné nemoci se i depresivní porucha může objevit v různých formách: Velká depresivní porucha se projevuje depresivní náladou, depresivním myšlením, snížením aktivity a tělesnými příznaky. Depresivní nálada se může objevit v životě, ale i opakovaně. Depresivní epizoda může přerušit stresující životní událost, ale může se objevit bez zjevné příčiny. Hlavními příznaky velké depresivní poruchy jsou depresivní nálada a ztráta radosti nebo zájmu o vědu nebo vědeckou aktivitu. Rekurentní depresivní porucha je charakterizována opakovanými epizodami deprese. V tomto případě jsou účinná antidepresiva, je vhodné dlouhodobé, často celoživotní užívání prostředků jako je lithium, carbamazepin, valproát. Dystymie je méně závažný typ deprese. Příznaky dystymie však trvají dlouhou dobu, někdy i léta. Dystymie je pojem společný s pojmy depresivní neuroza a neurotická deprese. Reaktivní porucha nálady (reaktivní deprese) je přímým následkem akutního tělesného stresu nebo pokračujícího traumatu. Zátěžová událost je vyvolávajícím faktorem, k poruše by nedošlo bez jeho působení. Nejtypičtější stresující událostí, po které následuje reaktivní deprese, je úmrtí blízké osoby. Poporodní deprese - asi 50 - 75 % žen prožívá 3. - 4. den po porodu krátkou epizodu zhoršení nálady, projevující se podrážděním, kolísáním nálady a epizodami pláče. V zásadě je tato porucha neškodná a rychle odeznívá. Poporodní deprese vzniká prudkým poklesem estrogenů a progesteronů. Délétrvající zhoršení nálady se objevuje asi za dva týdny po porodu, může se objevit i půl roku po narození. Projevuje se únavou, podrážděností, sebevážkami, úzkostí, pocity nejistoty a strachu. Klesá schopnost pečovat o dítě. Deprese v menopauze - období menopauzy je nejčastějším obdobím depresí u žen. Na rozvoji této deprese podílí řada faktorů jak biologických (hormonální změny), tak psychologických (strach ze stárnutí). Larvaná deprese - jejím hlavním projevem jsou tělesné příznaky - porucha nálady je v pozadí. Je zde jasné vyjádřené tělesné příznaky, například pískání v uchu, závratě, bolesti hlavy, ale neobjeví se tělesná příčina onemocnění. Tato deprese velmi dobře reaguje na podávání antidepresiv. Deprese při tělesném onemocnění může navazovat na ischemickou chorobu srdeční, cukrovku, poruchu štítné žlázy. Deprese může být také součástí následkem užívání některých léků, alkoholu nebo drog. Preventivní opatření V rámci prevence si každé den vyčtete nejméně půl hodinu na relaxaci - například poslech hudby, různé koníčky nebo jen klidné posezení. Mírnou úzkost odstraní aerobní cvičení, které v těle zvyšuje tvorbu endorfinů - neurotransmiterů s uklidňujícím účinkem, zlepšujícími náladu. Vhodné jsou procházky, jízda na kole nebo plavání. Vyhněte se kávě a nápojům obsahujícím kofein, který zvyšuje úzkost a tím i spotřebu antidepresiv. (zdroj: internet)