

# TA MRCHA DEPRESE

PÁjtek, 19. Áervenec 2019

Á patnÁj nÁjlada a smutek pÁ™epadnou Á•as od Á•asu kaÁ¾dÁ©ho z nÁjs. NÁjakou tou â€ždepresÁ-â€œ trpÁ- alespoÁ^ jednou za Á¾ivot kaÁ¾dÁ½ pÁjtÁ½ Á•lovÁk, klinickou depresÁ- pak onemocnÁ- roÁ•nÁ) asi pÁt procent obyvatelstva - nezÁjvisle na vÁku, a Áeny dvakrÁjt Á•astÁji neÁ¾ muÁ¾i. JenÁ¾e deprese nenÁ- to samÁ©, co sebemizernÁjÁjÁ- nÁjlada, s nÁ-Á¾ se lze vyrovnat chutnou veÁ•eÁ™Á- nebo dobrou veselohrou.

Podle pÁ™edpokladÁ SvÁtovÁ©

zdravotnickÁ© organizace se tohle duÁjevnÁ- onemocnÁnÁ- stane do roku 2020 dokonce druhou nejrozÁjÁ-Á™enÁjÁjÁ- pÁ™Á-Á•inou nemocnosti, hned po kardiovaskulÁrnÁ-ch onemocnÁnÁ-ch.

Kdo to nezaÁ¾il, nemÁj ponÁtÁ-, jakÁ©

zoufalstvÁ- to nÁkdy má Á¾e bÁ½t. ObyÁejnÁj ÁipatnÁj nÁjlada pÁ™ijde, ale zase odejde, ta nenÁ- na dennÁ-m poÁ™Ájdku. KdeÁ¾to deprese bere vÁje. Najednou májte chuÁ¥ bÁ½t daleko od lidÁ-, leÁ¾et v posteli a nic nedÁlat. HezkÁ½ch dnÁ- je máonÁ) a máonÁ), to, co vÁjs bavilo a dájvalo Á¾ivotu smysl, je najednou pryÁ•, nebo se to pomalinku a nezadrÁitelnÁ) vzdaluje. ZataÁ¾enÁ© rolety, ticho, hlavnÁ) bÁ½t sami, zalezlÁ-â€! BÁ½t ÁjÁ¥astnÁ-? MÁ-t chuÁ¥ nÁ)co dá jen vzdÁjlenÁj minulost ... A

zaÁ•Á-nÁj to bÁ½t takhle kaÁ¾dodennÁ). NejÁ•astÁjÁjÁ-

mÁ½tus je, Á¾e jsou lidÁ© s depresÁ- lÁ-nÁ- a Á¾e ji lze pÁ™ekonat. JenÁ¾e u klinickÁ© deprese to nenÁ- o tom, najÁ-t vlastnÁ- vÁ-li a sÁ-lu racionÁjlnÁ) pÁ™emÁ½Ájlet a jednat.

Jo, kaÁ¾dÁ½, kdo touto nemocÁ- trpÁ-, by

byl nesmÁ-rnÁ) rÁjd, kdyby má-sto deprese bojoval tÁ™eba s poÁ™Ájdnou angÁ-nou Á•i jakoukoliv jinou bÁ)Á¾nou fyzickou nemocÁ-, protoÁ¾e â€ždeprese je sviÁ\*. A jak Á™Á-kÁi spousta â€žmajitelÁ- depreseâ€œ - vlastnÁ-mi silami se nezvlÁjdÁj, protoÁ¾e kvÁ-li depresi uÁ¾ Á¾ÁjdnÁ© nemÁjte.

PsychickÁ© problÁ©my máj dnes opravdu hodnÁ)

lidÁ-, a pÁ™estoÁ¾e jsou to zÁjvaÁ¾nÁ© nemoci, ostatnÁ- to Á•asto nechÁjpu, a ani nechtÁjÁ- pochopit. KaÁ¾dÁ½ druhÁ½ kolem je pak mistr svÁ)ta v dájvÁjnÁ- rad. Kdyby se tak vÁjichni Á™Á-dili heslem: nedÁjvej nevyÁ¾ÁjdanÁ© radyâ€! Jejich rady dobrÁ© a k Á•emu prostÁ) nejsou - má Á¾ete jak blÁjzen chodit cviÁ•it, mezi kamarÁjky, kamarÁjdy, má-t bezva rodinu a partnera, to vÁjechno je najednou k niÁ•emu, protoÁ¾e májte v sobÁ) Á•ernou dá-ru, kteráj pÁ™itahuje a vysÁ-lÁj jen negativnÁ- energii.

Ty pravÁ© â€ždepkyâ€œ se dá)lÁ- na endogennÁ- a exogennÁ-.

- ExogennÁ- vznikajÁ- nÁjsledkem nÁjakÁ©ho

vnÁjÁjÁ-ho podnÁ)tu (samozÁ™ejmÁ) má Á¾e bÁ½t i jistÁj vrozenÁj dispozice), napÁ™Á-klad smrt blÁ-zkÁ©ho Á•lovÁka, pÁ™epracovanost, proÁ¾itÁ© trauma, psychickÁ© nezvÁjdnutÁ- fyzickÁ© nemoci apod. Ano, tady se dáj vysledovat nÁjakÁ© to â€žspouÁjtÁ)dloâ€œ, která©ho se Á•lovÁk má Á¾e vyvarovat.

