



**Úzkosť,
a
depresia**

Čo o nich vieme?

Aby sme si rozumeli

- **úzkosť**
(z latinčiny - *anxieta*)
- **nie je strach**
 - pri strachu vieme, čoho sa bojíme, úzkosť je menej jasná; niekedy sa “bojíme úzkosti”
- **nepríjemné pocity:**
 - napätie; tlak v žalúdku; brnenie v rukách, hlave; stiahnuté hrdlo; neurčité obavy z niečoho zlého; neistota; búšenie srdca; pocit na omdlenie; neschopnosť “obsedieť”

nie je to “normálne”?

Či to nie je normálne?

- **“normálna” úzkosť je “dobrá” úzkosť**
 - **pomáha nám prekonať prekážky**
 - **pripravuje nás na “boj”**
 - **je to signál, aby sme sa vyhli nebezpečenstvu**

existuje teda “nenormálna” úzkosť?

Áno, “nenormálna” úzkosť nám nepomáha, ale škodí. Je hlavným znakom psychických porúch, ktoré nazývame úzkostné poruchy, Niektoré z nich spomenieme



Úzkostné poruchy

- úzkosť je ich hlavným znakom, je ich viac:
 - **panická porucha**
 - náhly záchvat (atak) úzkosti, niekedy pocit na zošalenie, strach pred smrťou
 - **obsedantno - kompulzívna porucha**
 - úzkosť spojená s nutkavými myšlienkami a nutkavým konaním



Úzkostné poruchy

– sociálna fóbia

- úzkostné pocity a telesné príznaky (potenie, tras rúk ...) v situácii, keď sme spolu s inými ľuďmi

– fóbické poruchy

- strach z rôznych vecí - uzavreté priestory, výška, špina, pavúky ...
Je to pritom “nezmyselný” strach, vieme, že by sme sa báť nebali, ale bojíme sa.

... a čo s depresiou, ved' každý býva smutný ... ?

- **smútok nie je depresia!**
 - **ak by ste sa opýtali človeka, ktorý zažil hlbokú depresiu, povedal by vám, že je to odlišné:**
 - **depresia preniká celou osobnosťou**
 - **nie je postihnutá len nálada, ale aj aktivita, “chut’” do života, schopnosť prežiť radosť, pracovať, starať sa o seba**
 - **aj keď si to poväčšine ľudia myslia, nepomôže dovolenka, rozptýlenie (skôr naopak) ... mala by sa liečiť!**



... úzkosť môže mať rôzne formy, a depresia...?

- **psychiatria dokáže rozlíšiť rôzne formy depresie, napr.:**

- tzv. endogénna**

- (preto tzv., že tento termín sa oficiálne prestáva používať).

- Ale - je to depresia, ktorá vychádza “zvnútra” - nevyvolali ju vonkajšie príčiny

- tzv. reaktívna**

- spôsobená zjavne vonkajšími príčinami (napr. prepustenie z práce, katastrofa) →

– dystýmia

depresia, ktorá nie je veľmi hlboká, ale na druhej strane dlho trvá

– melancholická depresia

najt'azšia, niektorí pacienti nejedia, nepijú, nekomunikujú

***Depresiu by mal vedieť rozoznať
každý lekár!***

***Najspol'ahlivejšia liečba je
u psychiatra!***

**U veľa ľudí nie je depresia nikdy diagnostikovaná,
u veľa nie je dostatočne liečená.**

.... dá sa to liečiť?



- **dá sa to liečiť a asi oveľa úspešnejšie ako si bežne ľudia myslia, totiž:**
 - **ľudia sa často hanbia za psychické ochorenie**
 - **považuje sa to za slabosť, nie za chorobu**
 - **nehovoria veľmi o tom, že chodia k psychiatrovi**

najprv vyšetrenie



potom liečba

.... budem musieť užívať lieky?

- **Ľudia neradi užívajú “psychiatrické” lieky:**
 - sú to lieky “na hlavu” a ja nie som blázon
 - budem závislý
- **ale:**
 - väčšinu “psychiatrických” liekov predpíšu iní lekári ako psychiatri a to ľuďom zväčša nevadí
 - nové lieky sú účinné a bezpečné
 - závislosť vzniká len na istú skupinu liekov, lekár by to mal ustrážiť



.... čo mi lieky robia v hlave?

- **normálna činnosť mozgu je podmienená správnou činnosťou chemických látok, ktoré prenášajú vzruchy medzi nerovnými bunkami**
- **pri úzkosti aj depresii je narušená ich činnosť**
- **lieky proti úzkosti a depresii (aj iné „psychiatrické“ lieky) obnovujú správnu činnosť týchto látok**



najdôležitejšie prenášače vzruchov

(je ich oveľa viac)

sérotonín

úzkosť

depresia

príjem jedla ...

noradrenalín

bdelosť

obrana

dopamín

pozornosť

pohyby

halucinácie

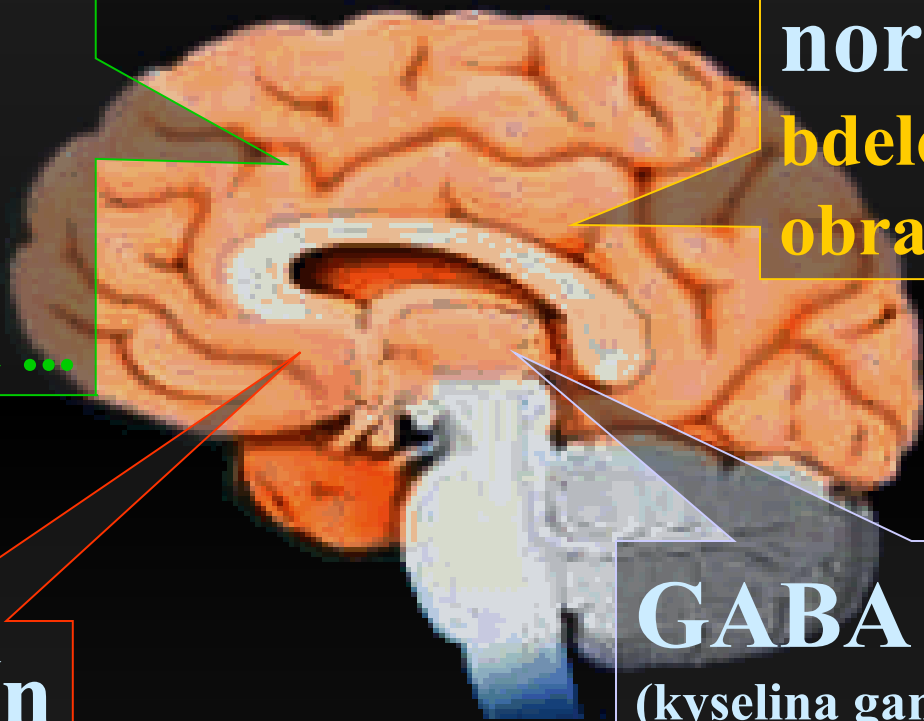
GABA

(kyselina gamaaminomaslová)

útlm

pamäť

spánok



Lieky proti úzkosti a depresii

- **benzodiazepíny**

- rýchlo potlačia úzkosť, nemajú sa samostatne podávať pri depresii
- môže vzniknúť závislosť
 - ak je liečba poskytovaná odborníkom, riziko je malé
- najznámejší: diazepam, veľa ďalších
- nevhodné pre dlhodobú liečbu!!!

alkohol !!!



- najprv pomáha pri úzkosti, výsledok však býva nešťastím
- mnoho neliečených ľudí s úzkosťou je vystavených riziku závislosti od alkoholu

Lieky proti úzkosti a depresii

antidepresíva

najvýznamnejšia skupina liekov

viacero skupín



klasické (staršie):

účinné, ale viac
vedľajších účinkov

novšie:

- účinné
- bezpečnejšie
- pohodlné dávkovanie

Lieky proti úzkosti a depresii

antidepresíva

celosvetovo najpoužívannejšia skupina:

SSRI

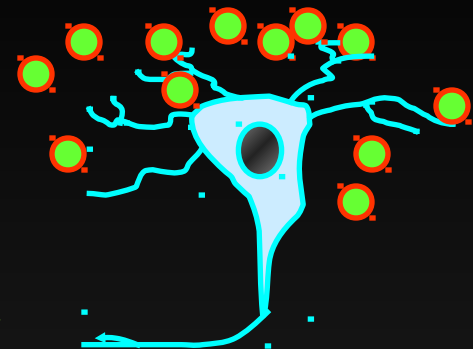
zvyšujú dostupnosť nervového prenášača sérotonínu
pre nervové bunky



pred liečbou -
málo prenášača



podanie antidepresíva



dostatok prenášača -
normálna funkcia

Zásady pri užívaní antidepresív

trpezlivosť:

- účinnosť po niekoľkých týždňoch**
- ak sa vyskytnú vedľajšie účinky, poväčšine postupne vymiznú**
- zlepšenie ešte neznamená, že to nemôže byť ešte lepšie - môže sa zvýšiť dávka, vyskúšať iný liek, skombinovať lieky**

lieky nie sú všetko:

- správny životný štýl**
- psychoterapia**
- primeraná aktivita**

Takže:

**ak trpíte úzkosťou alebo depresiou,
nie ste sám:**

**až 40% ľudí prekoná niekedy v živote
depreziu, ktorá sa už dá považovať
za poruchu**

**Nezarad'te sa medzi tých,
ktorí zbytočne trpia!!!**