Čo robiť a čo nerobiť keď zistím, že mám depresiu

POMOC ČLOVEKU

Ako viem, že mám depresiu.

Depresia je psychické ochorenie, ktoré sa prejavuje typickými príznakmi.

Medzi základne príznaky depresie patria:

- Smutná a ponurá nálada.
- Neschopnosť prežívať radosť.
- Nedostatok energie na bežné veci.
- Únava.
- Spomalené myslenie.
- Pesimistický pohľad na svet a na život.
- Strach z budúcnosti.
- Zvieravé pocity na solar plexe (tlak v spodnej časti hrudníka)
- Strata sebadôvery.
- Pocity neschopnosti a menejcennosti.
- Seba znevažovanie.
- Nerozhodnosť.
- Pocity vnútorného nekľudu (zvýšená nervozita, poruchy koncentrácie, nervózne pobiehanie)
- U niektorých pocity úzkosti a bezdôvodného strachu.
- Nechuť robiť veci, ktoré som robieval rád.
- Poruchy spánku až úplná nespavosť.
- Ranné pesimum (veľmi nepríjemné psychické rozpoloženie po prebudení sa nad ránom, alebo ráno).
- Neschopnosť, alebo znížená schopnosť komunikácie (rozprávania sa, stretávania sa) s druhými ľuďmi.
- Vyhýbanie sa kontaktom s druhými ľuďmi.
- Strata záujmu o sex.
- Strata chuti k jedlu.
- Strata hmotnosti.

Čo je dôležité pre depresiu, že tieto stavy trvajú dlhšie ako 2 týždne a obyčajne má človek viac hore popisovaných príznakov súčasne (niektorí ľudia popisujú, že majú depku, teda krátkodobé ponurejšie nálady, ale tie obyčajne po 2 – 3 dňoch odoznejú, takže toto depresia určite nie je).

Čo **určite urobiť**, keď zistím, že by sa u mňa mohlo jednať o depresiu:

- **1.** Čím skôr a hlavne bez hanby (nie ste prvý ani posledný) navštíviť, alebo objednať sa v psychiatrickej ambulancii a skonzultovať svoj stav.
- **2.** Ak depresiu máte a je silnejšia, čím skôr vás nastavia na antidepresíva (sú to iné lieky ako lieky na úzkosť a strach, na ktoré rýchlo vzniká závislosť), tým lepšie, lebo ušetríte veľa času a predídete mnohým nepríjemnostiam spojeným s neriešenou depresiou.
- **3.** Začnite pravidelne chodiť na prechádzky, ideálne do prírody, bez mobilu a prehrávača hudby.
- **4.** Veľmi dôležité je nastaviť si presný režim dňa. Kedy ráno vstávam, kedy idem spať, alebo si ľahnúť, kedy jesť, čo a kedy robiť (ideálne nejakú fyzickú prácu, ktorá je užitočná pre druhých) a zo začiatku sa treba do toho prinútiť, hoci to môže byť a je ťažké. Je dobré sa unaviť pri výkone fyzickej práce, lebo menej negatívne myslím a ľahšie večer zaspím. Poprípade začnite pravidelne cvičiť.
- **5.** Ak to sám nezvládam, tak niekoho blízkeho poprosiť, aby na to (na mňa) dohliadol.
- **6.** Nachádzajte si drobné potešenia počas dňa, niečo malé, čo vás poteší a nimi sa odmeňujte.
- **7.** Keď začne byť lepšie, antidepresíva zabrali, tak by bolo ideálne **začať s tréningom zmeny seba samého**, môjho pohľadu na seba samého a na okolitý svet, lebo pravdepodobne som niečo robil nesprávne a preto som sa dostal do depresie.
- **8.** Ak ma nastavia na antidepresíva, ktoré obyčajne začnú zaberať po 2 až 4 týždňoch a ani po tomto čase sa necítim lepšie, tak treba ísť opakovane za psychiatrom a ním nastavenú liečbu znova skonzultovať, lebo sa mohlo stať, že ním zvolený druh antidepresív mi nezaberá a treba ich zmeniť. (Je to bežný jav a je dôležité o tom vedieť, aby som dlhodobo nebral lieky, ktoré mne nepomáhajú).
- **9.** Tréning zmeny seba samého mi umožní, že po čase budem môcť vysadiť antidepresíva, ideálne pod dohľadom lekára psychiatra, a viesť normálny život už vyliečeného človeka. Ale tento bod je podmienený tou zmenou spomínanou v bode 7.
- **10.** Začnite pravidelne používať magnézium. Ideálne Magnézium Glycinát (lebo je výborne vstrebateľné).

Čo **určite nerobiť**, keď zistím, že by sa u mňa mohlo jednať o depresiu:

- **1.** Neodkladajte návštevu psychiatra, lebo sa hanbíte, lebo moja povesť, lebo ľudia, lebo práca, lebo prestíž, lebo... všetko sú to výhovorky a nezmysly.
- **2.** Nesnažte sa nasilu rozveseľovať napríklad tým, že idem sám, alebo že mi chce niekto pomôcť a zoberie ma na zábavu, na diskotéku, do spoločnosti. Stane sa pravý opak. Ešte viac vás to utvrdí v tom, že ste neschopný sa zabaviť. V depresii sa to nedá, nerobte to.
- **3.** Nepite alkohol na zlepšenie nálady a odsunutie nepríjemných stavov. Možno že sa vám na chvíľu uľaví, ale pri vytriezvení sa váš stav mnohonásobne zhorší.
- **4.** Neriešte svoju situáciu, zlé nálady, strachy a úzkosti tým, že začnete brať lieky na úzkosť a strach. Oni vám krátkodobo pomôžu, ale stav neriešia a veľmi rýchlo sa na nich stanete závislý a potom budete musieť okrem depresie riešiť aj vašu závislosť na tieto lieky.
  Tu patria lieky ako sú Neurol, Xanax, Frontin, Helex (sú totožné, všetky majú účinnú látku Alprazolam) Diazepam, Oxazepam, Lexaurín, Atarax. Tiež je nesprávne brať dlhodobo, bez konzultácie lekára, lieky na spanie ako sú Stilnox, Gerodorm, Zopitin.
- **5.** Skráťte čas pri počítači a pri mobile.
- **6.** Nepozerajte správy v bežných televíziách, tie vás ladia do strachu a čierneho pohľadu na svet!
- **7.** Nepozerajte kriminálky a horory, jednoznačne zhoršujú váš stav.
- **8.** Keď ráno vstanete nezotrvávajte v posteli, oblečte sa a choďte niečo robiť, hoci nasilu.

Už len uvedomením si týchto vecí a ich následnou realizáciou si pomôžete a uľahčíte si svoju situáciu.