Čoho sa treba vyvarovať

- Nesnažte sa robiť všetko naraz – **nastavte si malé konkrétne ciele**, ktoré môžete ľahko dosiahnuť.
- **Nezameriavajte sa na veci, ktoré nemôžete zmeniť** – zamerajte svoj čas a energiu na to, aby ste sa cítili lepšie.
- **Nenahovárajte si, že ste sami**, väčšina ľudí sa niekedy cíti zle a podpora je k dispozícii.
- **Zabudnite na alkohol**, cigarety, hazardné hry alebo drogy, aby ste zmiernili depresívnu náladu. To všetko môže vaše duševné zdravie naopak ešte viac narušiť.
- **Nesnažte sa potláčať plač.**
- **Neignorujte problémy** a riešte ich hneď na začiatku.

Spolu so správnym nastavením liečby je dôležitá aj zmena životného štýlu od výživy až po reštrukturalizáciu medziľudských vzťahov a nájdenia nového vzťahu k sebe samému. Základom zdravej diéty je pravidelné stravovanie a výber vhodných potravín.

Strava by mala:

- byť vyvážená, bohatá na bielkoviny, najmä tryptofán a tyrozín (ich hodnoty pomôže zvýšiť napr. ananás, tofu, orechy a semená, vajcia, syr, losos, tuniak),
- obsahovať dostatok vitamínu B, magnézia, zinku a selénu,
- mať dostatok vlákniny a fermentovaných potravín na podporu črevného mikrobiómu.

Pomocníci s depresívnou náladou:

1. Namiesto sladkej desiatej zvoľte ovocie, zeleninu a potraviny s vysokým obsahom vlákniny.
2. Omega 3 mastné kyseliny zlepšujú funkciu mozgu a pomáhajú zvládnuť príznaky depresie. Nachádzajú sa v rybách, orechoch, repkovom a ľanovom oleji alebo v listovej zelenine.
3. Vitamín D – dá sa získať zo slnka, z výživových doplnkov alebo z rýb, tofu a mlieka.
4. Selén, ktorého užívanie môže zmierniť príznaky depresie, sa vyskytuje v orechoch, celozrnných potravinách, fazuli, plodoch mora a chudom mäse.

Naopak najhoršie sú potraviny, ktoré obsahujú veľké množstvo nasýtených tukov alebo rafinovaný cukor.

Fyzická aktivita dokáže pozitívne ovplyvniť náladu, znížiť mieru vnímaného stresu a úzkosti, podporiť pamäť a sústredenie. Pomáha aj s rozptýlením negatívnych myšlienok a môže zvýšiť sociálnu interakciu. Odporúča sa 150 minút fyzickej aktivity týždenne, ale pomôže aj každodenná 15-minútová prechádzka rýchlou chôdzou.

https://kapitolyozdravi.sk/kategoria/zivotosprava

Významnú úlohu popri fyzickej aktivite hrajú aj **relaxačné techniky** navodzujúce stav hlbokého odpočinku či relaxácie, ktorý môže byť vyvolaný mnohými spôsobmi:

- Jednoduchá technika je sústrediť sa na dlhé, pomalé, hlboké dýchanie.
- Niekto môže dávať prednosť meditácii alebo joge či tai chi, ktoré spájajú rytmické dýchanie so sériou postojov alebo pomalých pohybov a pomáhajú odviesť pozornosť od negatívnych myšlienok, zvýšiť flexibilitu a rovnováhu.
- Dôležitým prvkom relaxácie je sústredenie sa na prítomný okamih, na svoje myšlienky a pocity. Skúste sa častejšie smiať, občas si doprajte teplý zábal, masáž alebo si vypočujte príjemnú hudbu či zájdite na výstavu umenia.

Pre viac informácií navštívte ***www.kapitolyozdravi.sk***

Odborná spolupráca:
doc. MUDr. Martin Anders, Ph.D.

Fotografie sú ilustračné, všetky osoby sú modely, zdroj: iStock

NPS-SK-00758

teva | TEVA Pharmaceuticals Slovakia s.r.o., Teslova 26, 821 02 Bratislava, Slovenská republika, www.teva.sk

MEDICAL TRIBUNE CZ

Depresia
a životný štýl

teva

Depresia a životný štýl

Depresívna porucha nálady je vážne, ale liečiteľné ochorenie, ktoré podľa Svetovej zdravotníckej organizácie postihuje na svete až 350 miliónov ľudí. A s pribúdajúcou populáciou toto číslo stále narastá. Nie je to lenivosť alebo iba zlá nálada, ktoré sa dajú prekonať silou vôle, ale ochorenie postihujúce nielen dušu, ale aj celé telo, podobne ako napríklad cukrovka alebo hypertenzia. Ide o zložitý fyzický a psychický stav ovplyvňujúci náladu, telesné pocity, správanie a myslenie.

350 miliónov ľudí

K varovným príznakom začínajúcej depresívnej epizódy najčastejšie patria: strata radosti z aktivít, ktoré ju zvyčajne prinášali, smútok a pesimizmus nezodpovedajúce okolnostiam, únava, nespavosť, zmena chuti k jedlu, zmena sexuálnej túžby, precitlivenosť, plačlivosť, nespokojnosť, podráždenosť, pocity menejcennosti, pocity viny, výčitky svedomia, ale aj napríklad časté bolesti chrbta. Depresívna nálada sa často prejaví po traumatizujúcom zážitku, môže ísť o stratu blízkej osoby, stratu zamestnania alebo výskyt iného závažného telesného ochorenia, prípadne jeho liečbu.

Depresívna porucha je väčšinou dobre liečiteľná, a preto sú včasné zahájenie liečby a adekvátna liečba veľmi dôležité. Pokiaľ sa liečba zanedbáva, ochorenie môže viesť k dlhodobej strate výkonu, izolácii, strate radosti zo života a výraznému negatívnemu ovplyvneniu psychického aj fyzického stavu, kedy

Lieky je nutné užívať podľa odporúčania, a to aj vtedy, keď sa začínate cítiť lepšie. **Pri predčasnom prerušení** užívania liekov sa **ochorenie môže vrátiť**.

chorý pociťuje trvalo únavu, slabosť, vyčerpanie, poruchu koncentrácie, zníženie pracovného výkonu a schopnosti zotrvať v ňom, neschopnosť starať sa o seba, objaviť sa môžu aj myšlienky na samovraždu.

Osoba s príznakmi depresie si nemusí byť vedomá svojho problému alebo nemá silu o ňom hovoriť. Preto je dôležité, aby ľudia v jej okolí vedeli o tejto poruche čo najviac a pomáhali jej sprostredkovať stretnutie s lekárom, podporovali ju pri pravidelnom užívaní liekov alebo ďalších návštevách odborníkov.

https://kapitolyozdravi.sk/clanok/depresivna-porucha-je-zavazne-ochorenie

Liečba depresie

Antidepresíva väčšinou liečia príznaky tejto poruchy, avšak nie vždy jej príčiny. Preto najúčinnejšia liečba spočíva v komplexnej liečbe, teda vyváženej kombinácii farmakologických a psychoterapeutických metód podľa štádia a príznakov ochorenia. V súčasnosti je k dispozícii široká paleta antidepresív s rôznym mechanizmom účinku. Voľba liekov je určovaná ich receptorovým profilom, ktorý zabezpečuje účinnosť liekov, tiež ich znášanlivosť, t. j. výskyt nežiaducich účinkov, ale aj charakterom ochorenia a telesným stavom pacienta.

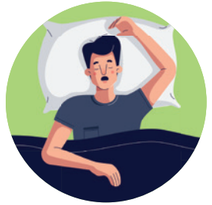
Aj keď je k dispozícii mnoho účinných a veľmi dobre znášaných antidepresív, spolupráca pacientov pri liečbe depresívnych porúch nie je príliš vysoká. Lieky je nutné užívať podľa odporúčania, a to aj vtedy, keď sa začínate cítiť lepšie. Pri predčasnom prerušení užívania liekov sa ochorenie môže vrátiť – a ide o jav veľmi častý. Podľa odhadov približne polovica chorých neužíva antidepresíva tak, ako má. Najčastejším dôvodom predčasného ukončenia liečby je popri nežiaducich účinkoch aj vlastné zlepšenie psychického stavu a pocit, že lieky už nie sú potrebné, a v neposlednom rade aj neopodstatnená obava zo vzniku závislosti. Dôležitá je preto spolupráca s lekárom a dôvera. Kvalitnejší a trvalejší výsledok liečby sa dá ovplyvniť aj dostatočnou a opakovanou edukáciou pacienta, vhodným výberom antidepresíva v dostatočnej dávke a liečením dostatočne dlhý čas.

https://kapitolyozdravi.sk/clanok/liecba-depresie

Životný štýl a depresia

Niekto zažije depresívnu epizódu len raz za život, ale niekoho postihuje opakovane. Relaps je označenie pre návrat príznakov choroby alebo poruchy. Dá sa mu predísť, alebo depresívnu epizódu aspoň zmierniť dodržiavaním niekoľkých opatrení, a to aj v čase, kedy sa už cítite dobre.

- **Základom je pravidelný spánok**, zdravá strava, dostatočná a pravidelná fyzická aktivita, pobyt na čerstvom vzduchu, predovšetkým na dennom svetle v odpoludňajších hodinách (môže sa čiastočne nahradiť fototerapiou).



- Ak fajčíte tabakové výrobky, poraďte sa s odborníkmi, ako prestať. **Zbavenie sa tohto zlozvyku vedie k pozitívnemu ovplyvneniu nálady.** https://kapitolyozdravi.sk/clanok/co-sa-deje-ked-fajcite-co-sa-stane-ked-prestanete

- **Udržujte si okruh blízkych priateľov**, s ktorými sa cítite dobre a dôverujete im.

- **Veďte si denník, plánujte** aktivity a zaznamenávajte tie, ktoré ste skutočne vykonali, udržujte si svoju rutinu.
- **Včas vyhľadajte odbornú pomoc** a nebojte sa o probléme hovoriť.
- **Naučte sa rozpoznávať prvé príznaky** toho, že ste v strese, a poznať svoje spúšťače.
- Pracujte na **zvýšení svojho sebavedomia**, uvedomte si, v čom ste dobrí, buďte k sebe láskaví, naučte sa byť asertívni.