

HUUB BUIJSSEN

DEPRESE

JAK POMOCI A NEZTRATIT SÁM SEBE



PRŮVODCE
PRO RODINU
A PŘÁTELE

HUUB BUIJSSEN

DEPRESE

JAK POMOCI A NEZTRATIT SÁM SEBE



PRŮVODCE
PRO RODINU
A PŘÁTELE

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Huub Buijssen

Deprese – jak pomoci a neztratit sám sebe
Průvodce pro rodinu a přátele

Přeloženo z německého originálu knihy Huuba Buijssena *Depression. Helfen und sich nicht verlieren: Ein Ratgeber für Freunde und Familie*, 7. vydání, vydaného nakladatelstvím Beltz Verlag, Verlagsgruppe Beltz – Weinheim Basel, Werderstrasse 10, 69469 Weinheim, Německo, 2020.

First published in Germany by Beltz Verlag under the title *Depression. Helfen und sich nicht verlieren: Ein Ratgeber für Freunde und Familie*.

© 2011, 2020 Beltz Verlag in the publishing group Beltz · Weinheim Basel

All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 8019. publikaci

Překlad Iva Michňová

Odpovědná redaktorka Mgr. Marie Zelinová

Grafická úprava a sazba Antonín Plicka

Návrh a zpracování obálky Ondřej Mikulecký

Počet stran 184

První vydání, Praha 2021

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2021

ISBN 978-80-271-4218-7 (ePub)

ISBN 978-80-271-4217-0 (pdf)

ISBN 978-80-271-1253-1 (print)

OBSAH

Úvod	9
1 Deprese: Pohled zevnitř	13
Deprese je nevysvětlitelná	14
Tisíc tváří deprese	15
Špatná nálada	17
Z ničeho už nemají radost	20
Pocity viny nebo bezcennosti	21
Poruchy spánku	22
Ztráta chuti k jídlu nebo přejídání	23
Únava a slabost	24
Pomalost nebo neustálý fyzický neklid	25
Nerozhodnost nebo potíže se soustředěním	27
Myšlenky na smrt	29
Další symptomy deprese	30
Podrážděnost a rychle vznikající vztek	30
Pocity strachu nebo paniky	31
Obavy o zdraví, fyzické problémy a bolesti	32
Neplodné přemítání	33
Osamělost	34
Nutkové myšlenky a jednání	35
Ztráta libida, nechuť k sexu	35
Zintenzivnění pocitů	36
Deprese u seniorů	37
Výskyt	37
Možné důvody a rizikové faktory	38
Jak takovou depresi rozpoznat	40
Deprese u dětí	41

Výskyt	41
Možné důvody a rizikové faktory	42
Jak takovou depresi rozpoznat	43

2 Jak můžete pomoci svému depresivnímu příbuznému? 45

Potřebuje depresivní příbuzný vaši podporu?	46
Udržujte kontakt	48
Nesudte	49
O čem máte mluvit?	51
Nedávejte (laciné) rady	55
Neberte druhému slova z úst	59
Domluvte se	60
Pečujte o partnerský vztah	63
Mějte pod kontrolou konzumaci alkoholu	64
Neměňte dřívější způsob života	66
Podpora při léčbě	67
Unikněte spirále depresivní interakce	69
Několik dalších doporučení	71
Chování, kterému byste se měli vyhnout	71
Doporučené chování	72

3 Léčba 75

Psychoterapie	75
Psychodynamická terapie (hlubinná psychoterapie)	75
Kognitivně-behaviorální terapie	78
Na klienta zaměřená psychoterapie	79
Interpersonální terapie	80
Terapie zaměřená na řešení	81
Mindfulness (nebo trénink všímavosti)	83
ACT	84
Jaká psychoterapie je nejlepší?	85
Biologické formy léčby	87
Pohyb jako lék	88
Antidepresiva	90

Jaká léčba je nejlepší?	94
Nejdříve počkat?	95
Čtyři nízkoprahové formy léčby	97
Internetová terapie	97
Biblioterapie	99
Online terapie	100
Serious games (vážné hry)	100
Když deprese nepřestává	101
Když se deprese vrátí	105
Těžká deprese	106
Chronická deprese	108
Elektrošoková terapie	108
Ketamin	111
TMS	111

4 Jak postupovat při hledání adekvátní profesionální pomoci

113

První překážka: Uvědomit si nemoc	114
Druhá překážka: Hledání pomoci	118
Třetí překážka: Diagnóza správně stanovená praktickým lékařem	125
Čtvrtá překážka: Dostat správnou léčbu	127
Pátá překážka: Najít správného terapeuta	132

5 Co znamená deprese vašeho blízkého pro vás samotné?

141

Znepokojení a nejistota	142
Beznaděj	143
Zármutek	144
Vzteky	146
Pocity viny	147
Osamělost	149
Stud	151
Strach	153
Pozitivní pocity	154

Tipy, abyste vše zvládli vy sami	157
Nejdříve si nasadte vlastní „kyslíkovou masku“	157
Nebuďte příliš kritičtí ani příliš aktivní	159
Akceptujte své pocity	161
Nepočítejte s pochopením	165
Odpusťte si své chyby	168
Informujte lidi ve svém okolí	168
Žijte co nejvíce přítomností	169
Soustředte se na problémy, které můžete změnit	171
Nedostaňte se do sociální izolace	172
Udělejte si každý den čas sami pro sebe na něco příjemného	173
Dávejte pozor na signály napětí a berte je vážně	173
Respektujte vzájemné rozdíly ve způsobu zpracování ztrát	175
Najděte oporu ve víře	176
Poznámky	177
Citovaná literatura	178
Použitá odborná literatura	181

ÚVOD

Tuto knihu čtete pravděpodobně proto, že někdo z vašich blízkých trpí depresí. Nejste sami, kdo má ve svém okolí člověka, jehož potkal osud v podobě této poruchy. Depresi zažije v životě každý pátý člověk. Ve skutečnosti je jich ještě více, neboť v této statistice nejsou zahrnuty statisíce závislých lidí, kteří trpí (nebo trpěli) depresí a snaží se bojovat s depresivní náladou pomocí alkoholu, drog nebo léků, zejména prášků na spaní a proti úzkosti. Když uvážíme, že jedna osoba má v průměru pět až sedm blízkých (partner, děti, rodiče, sourozenci nebo nejlepší přátelé), tak to, že se alespoň jednou v životě nesetkáte ani jako pacient ani jako blízká osoba s depresí, se téměř rovná výhře v loterii.

Pokud začne váš partner, bratr, sestra, dítě či jeden z rodičů trpět depresí, budete si klást řadu otázek: Co cítí člověk s depresí? Jak mu mohu pomoci? Čemu se mám naopak vyhnout? Jak mohu svého příbuzného trpícího depresí přimět k tomu, aby vyhledal profesionální pomoc? A jak najdu vhodnou pomoc? Co mám dělat, aby to negativně neovlivnilo mou vlastní náladu a abych to vydržel já sám? V hledání odpovědí na tyto a podobné otázky vám chce pomoci právě tato kniha.

Její poselství zní: Pro svého blízkého můžete udělat hodně – často dokonce více než odborníci. Neboť vy jste pro depresí trpícího příbuzného nejen důležitější než oni, ale také s ním trávíte mnohem více času. S odborníkem, například s psychologem, je

váš blízký v kontaktu většinou méně než hodinu týdně, zatímco s vámi po velkou část každého dne. Váš přístup k němu a vaše podpora pro něj mohou hrát zásadní roli.

Deprese postihne nejen nemocného člena vaší rodiny, ale i vás. Deprese vnucuje člověku, který jí trpí, své zákony: „Chovej se nerozhodně, buď pasivní, hned reaguj dotčeně, stáhni se, zbav se svého nadšení a radosti ze života.“ Váš blízký se tedy začne chovat jinak a vám to často nebude příjemné, což bude mít vliv na vaši náladu. Stres, nepochopení a podrážděnost mohou vést k tomu, že ztratíte kontrolu nad vlastním životem a s daným příbuzným se navzájem odcizíte. Nemělo by vás překvapit, že tři ze čtyř osob pečujících o lidi s depresí mají pocit nadměrné emoční zátěže. Když váš příbuzný upadne do depresivní krize, často se ocitnou pod tlakem i jeho vztahy. Téměř každé fyzické nebo psychické onemocnění vede k tomu, že se člověk zabývá více sám sebou a méně ostatními. U deprese to platí obzvláště. Deprese vyvolává to, že se člověk obrací do sebe. Narušuje se dřívější rovnováha mezi tím, že na jednu stranu dává a na druhou bere. Omezenou energii, která mu ještě zbývá, potřebuje pro boj se svou nemocí. Deprese ovšem bere energii nejen pacientovi, ale i jeho blízkým. Pocity jsou nakažlivé. Vina, nejistota, pochybnosti o budoucnosti, hněv a podrážděnost, to všechno jsou pocity, které sužují jak pacienta samotného, tak i lidi kolem něj. Ze všech těchto důvodů zatěžuje deprese pacientovo okolí více než jiné nemoci.

Tato kniha nabízí rady a strategie, které vám pomohou situaci zvládnout, abyste se psychicky nezhroutili a abyste neztratili ani svého příbuzného ani sami sebe. Mnohá z těchto doporučení pocházejí od lidí, kteří jsou ve stejné situaci jako vy. Neznamená to, že všechno, co v této knize najdete, je pro vás vhodné nebo se vám

bude líbit. To je v pořádku. Stačí, že objevíte naději a perspektivu, když najdete pár rad, které budete moci využít.

V této knize volím kvůli lepší srozumitelnosti gramatický mužský rod, když mluvím o blízkém člověku, který trpí depresí. Depresí ovšem samozřejmě netrpí pouze muži, proto si tam, kde je napsáno „on“, můžete dosadit i „ona“.

Huub Buijssen, Tilburg

1

DEPRESE: POHLED ZE VNITŘ

Jak člověk pociťuje depresi? Co se odehrává v hlavě a v těle vašeho partnera, dítěte nebo rodiče?

Možná si také kladete tuto otázku, protože nedovedete pochopit, proč se váš blízký teď chová o tolik jinak než dříve.

Pokud jste sami nikdy depresí netrpěli, může vám pomoci, když budete vědět, co depresivní člověk zažívá. Dokážete ho lépe pochopit a také mu dokážete lépe pomoci.

Prožívání deprese se vám pokusím nastínit tak, že vám postupně vysvětlím její symptomy jeden po druhém. Pro jistotu však nejdříve upozorňuji, že to nebude žádné veselé čtení, a radím vám, abyste si tuto kapitolu raději rozdělili na etapy. Když ji přečtete jedním dechem, vaši náladě to zrovna neprospěje!

Nejdříve mi dovoluňte upozornit na dvě témata. Zaprvé se v následující části pokusím vysvětlit, jak je obtížné najít pro popis deprese výstižná slova, zadruhé navážu částí o mnoha tvářích deprese.

Deprese je nevysvětlitelná

Popsat, co cítí lidé v depresi, je téměř neřešitelný úkol. „Zkušení psychiatři říkají, že po dlouholetých zkušenostech dokážou do jisté míry pochopit schizofrenii, ovšem vcítit se do hluboké z nitra vycházející deprese, melancholie, nelze.“ (Lütz, 2009)

Dokonce i spisovatelé, kteří prodělali depresi, pocítují, že pro popis toho, co prožili, se jim nedostává slov.

Spisovatel a publicista Matt Haig o tom v knize *Důvody, proč zůstat naživu* napsal:

Co je to deprese, těžko vysvětlíte někomu, kdo ještě nikdy žádnou neměl.

Je to podobné, jako kdybyste vysvětlovali mimozemšťanovi, jak vypadá život na Zemi.

Nemáte to prostě k čemu přirovnat.

Musíte si pomoci metaforami.

Uvázl jsi v tunelu.

Jsi hluboko pod vodou.

Hoříš do výšky šlehajícím plamenem.

Především je to velmi intenzivní.

Překračuje to běžnou škálu emocí.

(Haig, 2016)

Deprese patří do skupiny zkušeností, pro něž nám nestačí slova. Podobá se území, které je obeháno nepřekonatelným plotem, na němž visí cedule s nápisem: ZÁKAZ VSTUPU PRO NORMÁLNÍ KOMUNIKACI. Spisovatel William Styron (známá je především filmová adaptace jeho románu *Sofina volba*), který ve stáří trpěl depresí, to vyjádřil v knize *Viditelná temnota* takto:

Utrpení, které s sebou nese těžká deprese, je pro ty, kteří to nezažili, nepředstavitelné. Pro většinu lidí, kteří se s takovou depresí setkali, je její děsivost tak intenzivní, že ji prakticky nedovedou vyjádřit.

(Styron, 2010)

Naše kniha používá k vysvětlování slova – popis deprese zde tedy musí být zákonitě omezený. Neboť když se nedaří dokonce ani spisovatelům, kteří sami zažili, co to deprese je, výstižně vyjádřit, co člověk v depresi cítí, znamená to, že já, který nejsem ani spisovatelem, ani jsem nikdy depresí netrpěl, jsem vlastně namyšlený, když chci popisovat depresi „zevnitř“. Přesto se pokusím nastínit prožívání deprese, a to na základě svých znalostí a zkušeností z profese psychologa a na základě poznatků z odborné literatury. Abych čtenářům zprostředkoval co nejrealističtější pohled na nemoc, budu místy citovat pacienty, o které jsem se staral, a uvádět výroky známých i méně známých pacientů z novin a časopisů a citáty z románů.

Tisíc tváří deprese

Žádné dvě deprese nejsou navlas stejné. Deprese je syndrom, to znamená obraz nemoci, který se skládá ze spojení různých charakteristických symptomů.

Pacient musí vykazovat alespoň pět z devíti symptomů z níže uvedeného seznamu a zároveň se u něj musí projevat alespoň jeden z prvních dvou symptomů.

Příznaky depresivní poruchy

- Špatná, pokleslá nálada, pocit vnitřní prázdnoty,
- ztráta zájmu a radosti ze života,
- pocity bezcennosti nebo viny,
- poruchy spánku,
- snížená či zvýšená chuť k jídlu nebo výrazná změna hmotnosti,
- nedostatek energie nebo únava,
- lenost nebo naopak neustálý fyzický neklid,
- problémy s koncentrací anebo neschopnost rozhodovat se,
- opakované myšlenky na smrt či na sebevraždu.

Váš blízký tedy nemusí trpět veškerými projevy, které mohou být součástí deprese. Možná nemá problémy se spaním, ale silně postrádá energii a je velmi skleslý. Existuje bezpočet kombinací devíti symptomů deprese. Dokonce se může stát, že dva pacienti mají depresi a nemají společný ani jeden jediný symptom. Důvodem je mimo jiné také to, že určité symptomy se mohou projevovat protichůdným způsobem. Člověk například může spát příliš málo nebo naopak příliš mnoho, může zhubnout nebo přibrat, může mít menší nebo naopak větší chuť k jídlu, může být zpomalený nebo naopak neklidný, může mít poruchy koncentrace nebo ho může postihnout neschopnost rozhodovat se.

Kromě toho se může případ od případu lišit i intenzita projevů jednotlivých symptomů. Lidé mohou mít ve větší či menší míře problémy s příjmem potravy, lehčí či těžší potíže s koncentrací a tak dále. A intenzita pocitů přímo ovlivňuje prožívání deprese. Pokleslá nálada je při lehké depresi úplně jiná než při depresi těžké. V prvním případě může nemocný ještě plakat, ve druhém je tak strnulý, že už skleslost vlastně ani nedokáže vnímat.

A nakonec ještě dodejme, že každý také prožívá své obtíže jinak. Pro někoho je strašné, že se nemůže pořádně soustředit, jinému to moc nevádí, ale velice ho trápí, že je přítěží pro lidi ve svém okolí.

Každá deprese je jiná. Do určité míry by se dalo říci, že existuje tolik depresí, kolik je pacientů, kteří jí trpí. To je potřeba si uvědomit, než začnete číst další popis symptomů.

Špatná nálada

Vedle ztráty schopnosti prožívat radost je jedním z hlavních příznaků deprese špatná, pokleslá nálada. Nemoc se proto také označuje jako chorobný smutek. Lidé trpící depresí pak popisují svůj stav nejrůznějším způsobem. Například: „Cítím se hrozně mizerně.“, „Sedím v hluboké díře.“, „Nad vším leží mlžný opar.“, „Jako kdyby nade mnou ležela temná deka.“, „Nedokážu najít cestu ke světlu a radosti.“

Špatná nálada se nemusí den co den projevovat stejně. Ve většině případů je depresivnost výraznější ráno než večer. Depresivní člověk tak má každý den velké problémy nastartovat se – nejraději by se zachumlal do deky a zůstal ležet.

Někdy je ovšem situace opačná. Člověk se ráno cítí lépe a nálada se mu postupně během dne zhoršuje. U depresivní nálady se tedy objevuje kolísání v průběhu jednoho dne. Vzhledem k tomu, že se jedná o jeden z mála symptomů, který se objevuje pouze u onemocnění depresí, budou se na to psychoterapeuti a psychiatři vždy ptát, pokud se budou domnívat, že mají před sebou člověka trpícího depresí.

Na začátku této kapitoly jsem zmínil, že si pravděpodobně pořád dokola kladete otázku, co váš depresí trpící příbuzný cítí.

Nebo vám možná připadá, že tato otázka není namístě, protože při slově „deprese“ si automaticky vybavíte nějakou fázi svého života, kdy jste to vy sami měli těžké, a proto si myslíte, že víte, co se v nitru vašeho depresivního příbuzného odehrává. Pokud jste ovšem měli v daném období pokleslou náladu kvůli tomu, že ve vašem životě nastala nějaká smutná událost, prožili jste období smutku. Vaše reakce byla v tomto případě normální a nejednalo se o depresi.

Pokleslou náladu při depresi nelze srovnávat s pokleslou náladou při smutku způsobeném nějakou nepříjemnou událostí ani s pokleslou náladou při depresivní rozladěnosti, kterou prožívá občas každý z nás. Člověk s těžkou depresí pocituje především prázdnotu.

Jako tento školák, protagonista románu *Normální lidi*:

Vše se ho zmocňovalo. Křečovitý pláč, záchvaty paniky. A jako kdyby to všechno přicházelo zvenčí, ne zevnitř. Uvnitř necítil nic. Jako kdyby vylezl z mrazáku a na povrchu rychle roztál, zatímco vnitřek ještě zůstal tvrdý jako kámen. Vlastně dával najevo více emocí než kdy dřív, zatímco zároveň méně vnímal, nic necítil.

(Rooney, 2018)

Když jsem se jednoho ze svých pacientů trpících depresí zeptal, co cítí, řekl mi: „Když se z nějakého konkrétního důvodu cítíte sklesle, je to špatné. Ale alespoň pořád ještě něco cítíte. Při (těžké) depresi necítíte nic, a to je mnohem horší. Jako kdyby mezi mnou a mými pocity stála skleněná stěna.“ Chvilí trvalo, než mi došlo, co tím má na mysli. Pochopil jsem to – trošičku! – teprve tehdy, když mi pomohla vzpomínka na událost, která se stala před mnoha lety: