

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 obzvlášť. 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:

Když mi bylo sedmadvacet, zamiloval jsem se do Nelleke, dívky, která byla o šest let mladší než já a studovala nizozemštinu. Začali jsme spolu chodit, ale bohužel se za dva měsíce odstěhovala z Nijmegen – kde jsem bydlel i já – do Amsterdamu. „Tohle město se ke mně hodí líp, dá se tam toho víc dělat,“ vysvětlovala to Nelleke. Od té doby jsme měli víkendový vztah. Každý pátek nebo sobotu, když jsme se viděli, jsem měl pocit, jako kdybych pro ni byl někdo cizí, tak uzavřeně se v prvních hodinách chovala. Až po delším fyzickém kontaktu (to znamená po pohlavním styku) začala být Nelleke přístupnější a vypadalo to, že se zase cítí dobře. Já jsem její opakovanou zřejmou úzkost přičítal její ostýchavosti a skutečnosti, že – možná kvůli šestiletému věkovému rozdílu – ke mně trochu vzhlížela. „Jsi mnohem dál než já,“ říkala občas. Po roce Nelleke z tohoto důvodu náš vztah ukončila (sdělila mi to v osmiřádkovém dopise; na to, aby mi to řekla do očí, se příliš styděla). Několik týdnů před tím se mi svěřila s něčím, co jsem nechápal a co mě tenkrát kupodivu neznepokojilo. Když jsem se jí jednou večer zeptal, odkud má tu spoustu malých červených flíčků na vnitřní straně levé paže, řekla, že to jsou popáleniny. „Než jsem tě poznala, měla jsem období, kdy jsem se pálila cigaretou.“ Na mou otázku, proč to dělala, odpověděla: „Abych něco cítila.“

Co těmi slovy měla na mysli, jsem pochopil teprve ve chvíli, kdy o mnoho let později výše zmíněný depresivní pacient mluvil o „skleněné zdi“, která stojí mezi ním a jeho pocity. Než jsem Nelleke poznal, trpěla depresí. A ani v době, kdy jsme spolu chodili, z ní ještě nebyla úplně venku, neboť i v tomto období měla problém se svými pocity. Z toho pramenilo každý týden se opakující odcizení mezi námi.