

Jak zvládat depresi

- PŘÍČINY A ZNAKY DEPRESE
- SOUČASNÁ LÉČBA
- JAK POMOCI SÁM SOBĚ
- JAK POMOCI SVÝM BLÍZKÝM

**3.,
aktualizované
a rozšířené
vydání**

PPK
PSYCHOLOGIE PRO KAŽDÉHO

Jaro Krivohlavý

Jak zvládat depresi

**3.,
aktualizované
a rozšířené
vydání**

Jaro Křivohlavý



GRADA Publishing

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**.*

prof. PhDr. Jaro Křivohlavý, CSc.

Jak zvládat depresi

3., aktualizované a rozšířené vydání

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 5242. publikaci

Odpovědná redaktorka Helena Varšavská
Sazba a zlom Milan Vokál
Návrh a zpracování obálky Daniela Eftimiadisová
Počet stran 184
Vydání 3., aktualizované a rozšířené, 2013

Vytiskla Tiskárna v Ráji s.r.o., Pardubice

© Grada Publishing, a. s., 2013
Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-4774-3

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8641-4 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-8642-1 (ve formátu EPUB)

OBSAH

Předmluva	12
Co je účelem této knížky?	12
Úvod	13
Co je deprese?	13

ČÁST I. JAK POMOCI SÁM SOBĚ

1. Jak mi je	16
<i>A. Jak se cítím</i>	16
<i>B. Na co myslím</i>	17
<i>C. Co dělám (jak se chovám)</i>	18
<i>D. Tělesné příznaky deprese</i>	19
Nejpodstatnější znaky deprese	20
Pohled komise odborníků na příznaky deprese	21
Co se rozumí slovem deprese	22
2. Diagnostická sebeobsluha	24
CES – D	24
<i>Tvrzení určená ženám</i>	25
<i>Tvrzení určená mužům</i>	25
<i>Vyhodnocení</i>	26
<i>Co s tímto výsledkem vyšetření?</i>	26
3. Jak dochází k depresi?	28
<i>Příčiny deprese, které spočívají v narušeném životním stylu (v tom, jak nezdravě žijeme)</i>	29
<i>Tělesné (biologické) příčiny, například předcházející onemocnění, nemoc</i>	29
<i>Vyšší citová zranitelnost</i>	29
<i>Zážitek selhání a „hříchu“</i>	30



Obtížné životní zkoušky	30
Osamění	31
Existenční prázdnota	31
Biologické faktory	31
Špatné mezilidské vztahy	31
Širší sociálně-kulturní faktory	32
Existence „nemoudrých“ představ, myšlenek, přesvědčení a očekávání	32
4. Dají se depresivní stavy navodit uměle?	33
Jak se přišlo na to, jak vzniká deprese	33
Co nás deprimuje?	37
Neobvyklá slova, s nimiž se setkáváme tam, kde se zajímáme o depresi	39
5. Jak se dostat z jednou navozené deprese?	42
Je možno depresi předejít?	42
6. Kdo se do deprese tak snadno nedostane?	44
7. Naše depresivní nálady a naše myšlení	47
Základní poznatky	47
Způsoby vidění a interpretace sebe, budoucnosti a světa zavádějící lidi do deprese	48
Nesprávné a z hlediska zrodu deprese nebezpečné způsoby myšlení	50
Černobílé myšlení	50
Příliš rychlé zobecňování	51
Vymýšlení si	51
Čtení myšlenek	52
Prorokování	52
Nepřiměřené sebeobviňování	53
Katastrofický způsob myšlení	53
Přehlížení kladů	54
Perfekcionismus	54



„Musismy a nesmismy“	55
Závěr	55
8. Šestnáct způsobů myšlení a postojů, které člověka snadno dovedou do deprese	57
Desatero přikázání ke zničení sebe sama	58
9. Otázky, které by si měl klást ten, kdo se propadá do deprese	60
10. Jak zvládat těžkosti, s nimiž se v depresi setkáváme	62
Nečinnost	62
<i>Dvě falešné představy</i>	<i>63</i>
<i>Co tedy dělat proti depresivní nečinnosti?</i>	<i>64</i>
<i>Jakou hodnotu má čin v situaci deprese?</i>	<i>65</i>
<i>Oč se tedy v depresi pokusit?</i>	<i>65</i>
<i>Je povzbuzující vidět, co jsem udělal(a)</i>	<i>66</i>
<i>Je povzbuzující ocenit, co jsem udělal(a)</i>	<i>67</i>
<i>Jakou radost mi udělalo to, co jsem dokázal(a)</i>	<i>67</i>
Sebekritika	68
<i>Co se rozumí sebekritikou?</i>	<i>68</i>
<i>Údaje, s nimiž pracujeme při sebehodnocení</i>	<i>69</i>
<i>Tušení</i>	<i>69</i>
<i>Testování hypotéz</i>	<i>69</i>
<i>Kritika</i>	<i>70</i>
<i>Nebezpečný postoj ke kritice a sebekritice</i>	<i>71</i>
<i>Nebezpečné ostří osobní kritiky</i>	<i>71</i>
<i>Jak bezpečně zvládat kritiku a sebekritiku</i>	<i>72</i>
Sebeobviňování	74
<i>Katastrofické myšlení</i>	<i>74</i>
<i>Vina</i>	<i>75</i>
<i>Proč dochází k nadměrnému sebeobviňování?</i>	<i>76</i>
<i>Co dělat v situacích, kdy někdo v depresi trpí přebujelým pocitem viny?</i>	<i>77</i>
<i>Jak jednat s člověkem, který se trápí tím, že „zhřešil“</i>	<i>78</i>
Upadající sebevědomí	79
<i>Jak se zjišťuje míra sebehodnocení a sebecenění?</i>	<i>80</i>
<i>Jak zvýšit úroveň vlastního sebehodnocení a sebevědomí?</i>	<i>81</i>

Nerozhodnost	82
<i>Jak zvládat nerozhodnost</i>	84
Beznadějnost	85
<i>Sebevražedné myšlenky při depresi</i>	86
<i>Na závěr</i>	89

ČÁST II. JAK LIDEM POMOCI V DEPRESI

1. Jak přistupovat k člověku, který je v depresi	92
Jak být člověku v depresi pomocí	92
<i>Vstřícnost</i>	92
<i>Otevřenost</i>	93
<i>Aktivita</i>	93
<i>Ochota</i>	93
<i>Opravdovost</i>	93
<i>Úcta</i>	94
<i>Odstup</i>	94
<i>Znalosti</i>	94
Dvě strany lásky	94
<i>Laskavost</i>	95
<i>Přísnost</i>	95
Chyby, které děláme a kterým bychom se měli vyhnout	96
<i>Odlišnosti, které jsou dány různým zdravotním stavem</i>	96
<i>Zlehčování</i>	96
<i>Problematické odpočinutí</i>	96
<i>Samostatné rozhodování</i>	97
<i>Přímé a nepřímé vedení</i>	97
<i>Slova nenahrazují činy</i>	97
2. Jak reagovat na náladu a emocionální stav lidí v depresi	98
<i>Jednání</i>	98
<i>Řeč</i>	98
<i>Mimoslovní projevy</i>	99
Pozorování a porovnávání	99
Naslouchání	99
Vcítění – empatie	100



Sdílení zkušeností	100
Meditace	101
Využití slovníku emocí	102
<i>Dvoupólový pohled na naše emoce</i>	103
<i>Odečítání emocí z obličeje druhého člověka</i>	105
Hraní rolí	105
Dotazníky deprese	105
Otázky, které bychom měli klást lidem v depresi	106
Otázky určené lidem, u nichž máme podezření na dvoupólovou depresi	107
Nebezpečí sebevraždy u lidí s příznaky deprese	108
<i>Jak časté jsou sebevraždy?</i>	109
Jak zacházet s poznáním emocionálního stavu	111
<i>Ozdravující vliv sdělení emocí</i>	111
<i>Sdělení emocí jako pomoc pomocníkovi</i>	112
<i>Reaktivní deprese</i>	112
<i>Ztráta</i>	112
<i>Varování</i>	113

3. Jak reagovat na různé způsoby myšlení a postoje lidí v depresi ... 115

Vztah našich emocí, citů a nálad k tomu, co a jak si myslíme	115
Cesty našeho poznávání světa a myšlení	115
<i>Příjem informací – vnímání</i>	115
<i>Atribuce – přisuzování příčin</i>	116
<i>Přesvědčení – čemu věříme – víra</i>	116
<i>Očekávání</i>	116
<i>Hodnoty</i>	120
Kognitivní teorie deprese	122
Kognitivní psychoterapie	122
<i>Které způsoby myšlení je třeba při psychoterapii deprese změnit?</i>	122
Nebezpečné druhy přesvědčení	124
<i>Když se stane něco zlého</i>	125
<i>Když se stane něco dobrého</i>	125
Jak pomáhat lidem v depresi změnit jejich přesvědčení, které je do deprese uvádí	126
<i>Metoda ABC</i>	126



<i>Metoda STOP – okamžitá zástava depresivního myšlení</i>	127
<i>Změna žebříčku hodnot</i>	129

4. Jak reagovat na různé způsoby chování a jednání lidí v depresi ..131

Vztah mezi tím, co si myslíme, a jak se chováme v depresi	131
Co dělá a co by mohl dělat ten, kdo je v depresi?	132
<i>Co dělá člověk v depresi</i>	132
<i>Záznam denní činnosti</i>	133
<i>Postupné zvyšování aktivity</i>	135
Experimentování	135
Výcvik asertivity	136
Výcvik v relaxaci	136
Zpěv a hudba	137
Čtení humorných knih	137
Tělesné cvičení	138
Dobrý životní styl	138
Jak postupovat	138
<i>Závěr</i>	139

5. Co je – podle soudobých poznatků – deprese?141

Co se děje v mozku člověka v depresi?	141
<i>Hormonální činnost v depresi</i>	141
<i>Neurotransmitery</i>	142
<i>Obraz deprese v EEG</i>	142
<i>Co se dělo v psychice člověka v depresi</i>	142
<i>Co se odehrává v duši člověka v depresi</i>	144
<i>Dědičnost</i>	144

6. Jak častý je výskyt deprese?146

Statistická dynamika – jak se mění výskyt deprese v čase	147
Deprese u mužů a deprese u žen	147
Sociální a kulturní rozdíly ve výskytu deprese	147

7. Negativní vliv deprese na celkový zdravotní stav148



8. Jak se dnes léčí deprese?	150
Psychoterapie deprese	150
<i>Psychoanalýza</i>	150
<i>Kognitivní psychoterapie</i>	151
<i>Podpůrná psychoterapie</i>	154
<i>Skupinová psychoterapie</i>	154
<i>Duchovní péče o lidi v depresi</i>	155
<i>Jak postupuje v boji s depresí křesťanská víra?</i>	155
Výchova k anti-depresivním postojům a jednání	158
<i>Jak se zrodila myšlenka vychovávat lidi k anti-depresivním postojům?</i>	158
Farmakoterapie deprese	160
<i>Tricyklická antidepresiva</i>	160
<i>MAO – inhibitory monoaminové oxidázy</i>	160
<i>Lithium</i>	161
<i>Antidepresivní léky jiné chemické povahy</i>	161
Účinnost antidepresivní terapie	161
Na závěr kapitoly o léčbě deprese	161
9. Odpouštění jako nadějná cesta z deprese	163
Jak tedy postupovat, chceme-li někomu něco odpustit a tím i sobě ulevit?	166
Závěr knihy	168
Dodatek	170
Beckův inventář deprese	170
<i>Instrukce k vyplnění dotazníku</i>	170
<i>Vyhodnocení</i>	173
Literatura	176

PŘEDMLUVA

CO JE ÚČELEM TÉTO KNÍŽKY?

Není jím sepsání odborného vědeckého pojednání o depresi. To by četlo jen několik málo specialistů, a ti mají dnes přístup k bohaté zahraniční odborné literatuře. Účelem této knihy je poskytnout porozumění tomu, kdo z vlastní zkušenosti ví, jak je člověku, který upadá do deprese.

První část knížky je určena těm, kteří depresi sami trpí. Autor by jim rád umožnil poznat, že nejsou sami, kdo takto trpí, a že se o tom, co prožívají, mnohé ví. Zároveň by chtěl i naznačit, co je možno dělat v situaci, kdy si častokrát myslíme, že se již nic proti depresi dělat nedá. Důraz je přitom kladen na to, co může učinit sám ten, kdo se propadá do deprese. Je zde uvedena metoda diagnostiky deprese, umožňující poznání vlastního depresivního stavu. Rovněž je uvedeno, co dělat, když zjistíme u sebe ten či onen druh a stupeň deprese. Podrobně je popsána řada metod „samoobslužné“ psychoterapie deprese.

Návody k tomu, co máme dělat, vycházejí ze soudobého poznání příčin deprese a možností jejího léčení. Autor se za dvacet pět let práce v Institutu pro další vzdělávání lékařů v Praze přesvědčil, že tzv. kognitivně orientované přístupy ke studiu deprese jsou solidně podloženy výzkumnými pracemi a je možno se na ně spolehnout. Proto s nimi čtenáře seznamuje. Náznorně ukazuje jejich jádro. Zároveň uvádí příklady, jak tyto poznatky v praxi použít.

Druhým cílem této knížky je poskytnout vhled do problematiky deprese těm, kteří stojí blízko někoho, kdo je v depresi. Přesněji jde o to, dát do rukou manželů a manželek, přátel a přítelkyň, rodičů a příbuzných lidí v depresi poučení o situaci. Toto poučení je uváděno v naději, že z něho pramenící poznání bude využito tam, kde je nejvíce zapotřebí.

I když je celá knížka zaměřena na pomoc lidem, kteří se propadají do deprese, přece jen je možno vycítit, že jí nejde jen o psychoterapii. Ve stejné míře, ne-li více, šlo autorovi o naznačení, „jak zdravě žít“ tak, abychom se do deprese nedostali.

V Třebenicích, 19. 3. 2013

prof. PhDr. Jaro Křivohlavý, CSc.



ÚVOD

CO JE DEPRESE?

Tato knížka se zabývá depresí. Podle údajů Světové zdravotnické organizace v Ženevě (WHO) je deprese poměrně nejrozšířenější nemocí na naší planetě. Ukazuje se, že každý člověk má v životě nevídanou příležitost depresi v různé formě osobně zažít, případně být svědkem toho, že jí trpí někdo blízký.

Odpověď na otázku po definici deprese je možno dát různým způsobem. Je možno citovat odborné publikace a jejich definice deprese. Tak to zamýšlíme udělat ve druhé části knihy. Nechceme však těmito vědeckými poznatky začínat. Úvodem si přejeme přiblížit se těm, kteří se propadají do deprese, a dát jim najevo, že jejich stavu rozumíme. Jak? Tím, že jim ukážeme, jak bylo druhým lidem, s nimiž jsme byli ve styku v průběhu léčení jejich deprese. Snažíme se to udělat doslovnými (autentickými) citáty výroků lidí, kteří tuto nepříjemnou situaci prožili „na vlastním těle i na vlastní duši“.

Člověk v depresi prožívá řadu nepříjemných pocitů. Cítí se opuštěný, smutný, vyčerpaný, unavený, nespokojený, nešťastný atp. Zdá se mu, že mu lidé kolem nerozumějí. A tito lidé se zase na něho dívají jako na člověka ke všemu lhostejného, nespolečenského, unaříkaného, nemluvného a netečného. Nenalézá u nich porozumění, a tím se dostává do ještě většího osamění.

Deprese není ojedinělý jev. Většina z nás z vlastní zkušenosti ví, co to deprese je. Odborné publikace uvádějí, že zhruba dvacet až dvacet pět procent lidí u nás prožívá v dané chvíli určité příznaky deprese. Toto zjištění platí „přes všechny hranice“ – ras, států a kontinentů. Ukazuje se však, že ženy jsou na tom podstatně hůře. Statistiky vykazují obvykle o sto procent více žen v depresi než mužů. Ještě jednu věc tyto statistiky ukazují: informují nás o tom, že deprese je na postupu. V průběhu našeho století se počet lidí trpících depresí podstatně (až několikanásobně) zvýšil. Zároveň je patrné, že se snížila věková hranice, od níž výskyt deprese prudce roste. Množí se domněnky, že to úzce souvisí s moderním způsobem života – s naším životním stylem. To vše nás vede k tomu, abychom se nad depresí pozastavili.



K zamyšlení

„Deprese není trvalou osobnostní charakteristikou. Deprese je nemoc. Je ji možno léčit a vyléčit.“

Sue Atkinsonová

„Téměř každý z nás zažije někdy v životě depresi.“

Ivy M. Blackburnová

„Dnes – daleko častěji nežli kdykoliv dříve – jsme vystaveni vlivům, které nás přesvědčují, že vše bude marné a nic na světě se nezmění.“

Martin P. Seligman



ČÁST I.

JAK POMOCI SÁM SOBĚ

1. JAK MI JE

„Stát tváří v tvář depresi je jednou z nejtěžších věcí na světě.“

Sue Atkinsonová

„Stačí malý mráček a celé slunce je zakryté.“

Thomas Fuller

Zaposlouchejme se do výroků těch, kteří z vlastní zkušenosti vědí, co to znamená, propadat se do deprese.

A. JAK SE CÍTÍM

strašně	netrpělivá
smutně	dopálená na celý svět
zklamaně	naprosto bez zájmu o cokoliv
podrážděně	jakoby „na dně“
bez duše	cítím se nanicovatě
bez radosti	je mi nepříjemně chladno
bez zájmu	jsem jakoby ve vlhku a ve tmě
beznadějně	mám hlad a nic ho neukojí
dotčeně	zraněná
v rozpacích	jsem na tom celkově velice bídne
plakala jsem (je mi stále do pláče)	má nálada je pod psa
ospale	unaveně
mé tělo cítí duševní zranění	je mi, jako by nastal konec světa
plná hořkosti	plná nenávisti
vystrašená	uražená



vyplašená	zlostná
zděšená	chtěla bych raději nebýt
zlá	nespokojená a neuspokojená
poškozená	rozzlobená
vzteklá	plná zášti
žlučovitá	nejraději bych se zabila
jsem strašně rozcitlivělá, všechno se mne hned dotkne	jsem celkově tím vším zasažena jako zraněné zvíře
upadám do zapomnutí (i sama na sebe – na vše)	cítím každou urážku jako ránu kladivem
cítím se víc nemocná nežli zdravá, i když mi tělo funguje	vzlykala jsem a nemohla jsem se utiřit
nejsem schopna hledat východisko z jeskyně, v níž jsem uvězněná	nic mne netěší – i život mne přestal bavit
je to nepopsatelně hrozný pocit	volám, křičím, řvu „bez hlesu“ (jen sama v sobě)

B. NA CO MYSLÍM

kolem mne tma, přede mnou tma	mám v hlavě zmatek (chaos)
že jsem zcela neschopná	že jsem naprostá nula
že jsem něčím vinna	že musím být za něco potrestána
že jsem ošklivá	mne asi nikdo na světě nemá rád
myslím, že musím zemřít	nemám se na co těšit
jsem zcela zmatená	jsem z toho celá popletená
jsem jakoby vyvrácená z kořenů	mám o sobě velice nízké mínění
děsí mne myšlenky na pomstu	sama sebe si nevážím
mé vlasy jsou hrozné	mé šaty jsou nemožné
myslím si, že mne tohle peklo postihlo právem	domnívám se, že jsem něco velice cenného ztratila

ztratila jsem sebemenší zájem o druhé lidi	myslím si, že nemám naprosto žádnou cenu (hodnotu)
myslím si, že jsem strašně zhubla (ztloustla)	mne nikdo nepotřebuje, já jsem již „na odstřel“
není v mém životě nic, na co bych ráda vzpomínala	má pýcha byla zraněna a já se cítím zneuctěna
já jsem jak „Pepánek nezdara“ – nic neudělám dobře	myslím si, že jsem nešika, hloupá ženská, líná, nenadaná atp.
ztrácím představu, že tento život má nějaký smysl	pořád si myslím, že jsem nechtěné dítě
trápí mne noční můry – neodpuštěné křivdy, které se mi staly	vše se mi zdá naprosto nesmyslné a bezúčelné
to, že jsem někomu něco neodpustila, mne tíží jako kámen	domnívám se, že se mi v minulosti stávaly jen samé zlé věci
duševní traumata zanechala na mé duši trvalé rány; ty bolí, i když jsou zacelené	v současné době je vše „na levačku“ a v budoucnosti to bude ještě horší
nejsem s to odpustit si, že jsem to udělala (či ono neudělala)	nikde není nic jistého, čeho by se člověk mohl chytit
trápí mne, že někoho nenávidím a nedovedu mu odpustit	zdá se mi, že žiji ve světě, v němž vymřela veškerá láska
pořád dumám, proč mne druzí lidé nemají rádi	stále se sama obviňuji, ale nepomáhá mi to
v mé mysli to není hezké (je to šeredné, odporné, děsivé, rozbouřené atp.)	

C. CO DĚLÁM (JAK SE CHOVÁM)

nic	já vždycky všechno zkazím
přemýšlím – o čem? „o všem“	já asi druhé lidi nudím
jsem strašná puntičkářka	všichni jsou proti mně
cítím se strašně osamělá	k ničemu se nemohu rozhoupat

