magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 7. 4. 2017 | vcj

7.4. Světový den zdraví 2017. Deprese: hovořme o ní

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/7.4.-Svetovy-den-zdravi-2017.-Deprese:-hovorme-o-ni__s10012x10282.html

Kampaň Světového dne zdraví WHO v roce 2017 je věnována depresi. Proč bylo zvoleno právě toto téma? Celkový počet lidí trpících depresí je odhadován přes 300 milionů a jejich počet se mezi lety 2005 až 2015 zvýšil o 18 %. Přesto je toto onemocnění velmi často nebo pozdě rozpoznáno a nedostatečně léčeno. I v zemích s vysokými příjmy je téměř 50 % lidí, kterým se nedostává léčby žádné.

Zdroj: Mladá žena v depresi ze Shutterstock

Každý pětadvacátý člověk trpí depresí

- **Deprese je častější u žen, jednou z nejvíce ohrožených skupin jsou čerstvé nebo nastávající matky**
- **Až polovina všech duševních poruch přetrvávajících do dospělosti**

vzniká okolo 14 let věku

- **V roce 2015 byla sebevražda celosvětově nejčastější příčinou smrti ve věkové skupině 15-29 let**
- **Deprese vede k poklesu pracovní produktivity, což v důsledku představuje enormní ekonomickou zátěž**
- **Deprese zasahuje osoby každého věku, všech sociálních vrstev**

Prof. MUDr. Jiří Raboch, DrSc., přednosta Psychiatrické kliniky 1. LF UK a VFN Praha

Životní styl má významný vliv na celkový stav duševního zdraví. Česká společnost se možná právě díky různým osvětovým kampaním začíná postupně lépe stravovat, jí méně sladkostí, více ovoce a zeleniny. Bohužel problémem zůstává nedostatek pohybu. **Každý člověk by se měl dle odborných doporučení hýbat alespoň 2,5 h. týdně. Bohužel, tato doporučení plní pouze 26 % Čechů dle dat z r. 2017.**

Hlavním cílem kampaně Světového dne zdraví

je pomoci lidem trpícím depresí vyhledat a získat odbornou pomoc

Deprese je duševní porucha charakteristická přetrvávajícími pocity smutku a ztrátou zájmu o aktivity, které byste si za normálních okolností užívali. Doprovázena je neschopností vykonávat každodenní činnosti alespoň po dobu dvou týdnů. U osob trpících depresí se často projevují následující symptomy: **ztráta energie; ztráta chuti k jídlu; spánkové poruchy; úzkost; snížená koncentrace; nerozhodnost; neklidnost; pocity beznaděje, viny či vlastní zbytečnosti, a také myšlenky na sebepoškozování či sebevraždu.**

Celkový počet lidí trpících depresí je odhadován přes 300 milionů

To znamená každý pětadvacátý člověk. **Počet osob žijících s depresí se mezi lety 2005 a 2015 zvýšil o 18 %**. Důvodem je obecně růst celosvětové populace, stejně jako zvyšující se počet lidí dožívajících se věku, ve kterém dochází k depresi častěji. Následkům deprese společnost nečelí pouze na individuální úrovni, pokles pracovní produktivity může zasahovat i finanční

příjmy rodin, produktivitu podniků a v konečném důsledku přinést zvýšené náklady ze strany státu.

V mnoha zemích existuje velice malá či žádná podpora osobám s duševními poruchami

I v zemích s vysokými příjmy je téměř 50 % lidí, kterým se nedostává žádné léčby. Přestože deprese může zasáhnout osoby v každém věku a postavení, riziko deprese se zvyšuje u lidí žijících v chudobě, nezaměstnaných, osob vystavených událostem jako je ztráta milované osoby či rozpad partnerství, fyzické onemocnění a užívání návykových látek, kde například u alkoholu se dokonce zvyšuje dvoj až trojnásobně riziko sebevraždy.

Deprese je častější u žen než u mužů

Jednou z nejvíce ohrožených skupin jsou čerstvé nebo nastávající matky, u kterých je deprese spojena s velkým psychickým tlakem kladeným na matku při náročné péči o dítě. Deprese může být spojena s výskytem chronických onemocnění, jako je hypertenze či diabetes. Deprese zhruba zdvojnásobuje šanci onemocnět ischemickou chorobou srdeční a částečně to platí i naopak. **Výrazným určujícím faktorem je věk, kdy se**

výše zmiňované faktory v podobě chronických onemocnění, ztráty blízkých osob a osamění či invalidity hromadí. Riziko deprese proto více postihuje osoby starších věkových kategorií. Na druhou stranu u dětí je vznik deprese často spojován se šikanou.

Až polovina všech duševních poruch přetrvávajících do dospělosti vzniká okolo 14 let věku

Nástupu první fáze deprese nelze předcházet v plném rozsahu, avšak do určité míry vyváženým životním stylem s dostatkem spánku, vyváženou dietou a pravidelnou pohybovou aktivitou lze napomoci zabránění nástupu deprese. Nebýt vystaven násilí, zneužívání či strádání také napomáhá prevenci. Mezi těmi, u kterých může dojít k nějaké fázi deprese, lze předejít nástupu deprese včasnou a citlivou psychologickou péčí, jakou je například kognitivně-behaviorální terapie. Mezi zotavenými lze zabránit relapsu deprese správnou psychologickou péčí či za pomoci antidepresiv.

Depresi je možno efektivně léčit

Mírnou depresi lze u dospělých osob ošetřit často samotnou psychologickou intervencí. U středně těžké deprese jsou efektivní zásahy psychologa a také užívání antidepresiv. Někteří lidé pak využívají obojí.Je odhadováno, že v roce 2015 spáchalo sebevraždu až 800 000 osob, což je téměř 1,5 % všech úmrtí na celém světě. Sebevražda jako příčina smrti patřila v roce 2015 mezi 20 nejčastějších příčin úmrtí a ve věkové skupině 15-29 let byla druhou celosvětově nejčastější příčinou smrti. Zároveň bylo v tomto roce spácháno 78 % všech sebevražd v zemích s nízkými a středními příjmy.

Deprese bývá častou diagnózou pro částečný invalidní důchod

„Ekonomické náklady související s depresí a dalšími častými duševními poruchami jsou obrovské a jsou výsledkem častých absencí v práci a nižší produktivitou,“ říká dr. Dan Chisholm, programový manažer pro duševní zdraví v Regionálním úřadu WHO pro Evropu. Výsledky nedávné studie WHO ukazují, že celkové náklady přesahují 1 bilion amerických dolarů ročně. Navíc vysoké procento lidí, kteří pobírají sociální dávky či invalidní

důchod, mají uvedenu duševní poruchu, nejčastěji depresi, jako základní diagnózu. Částka investovaná do rozšíření infrastruktury služeb věnovaných léčbě a prevenci deprese a úzkostných poruch se vrátí odhadem až v čtyřnásobné výši v podobě zlepšení zdraví a vyššího pracovního nasazení.

Přes enormní ekonomickou zátěž jsou vládní výdaje na duševní zdraví extrémně nízké

Podle průzkumu WHO (Atlas duševního zdraví 2011) jsou v průměru jen 3 % státního rozpočtu vynaložena na duševní zdraví, a to od méně než 1 % v zemích s nízkými příjmy, až po 5 % v zemích s vysokými příjmy. Česká republika bohužel patří k zemím s podprůměrnými výdaji v této oblasti.

Jedna z nejúčinnějších cest jak redukovat stigma deprese a dalších poruch duševního zdraví je hovořit o nich, a to na všech společenských úrovních od vládních pozic přes pracoviště, školy, veřejné organizace, profesní sdružení, v ordinacích a také v domácnostech. **Integrace podpory a služeb v oblasti duševního zdraví v rámci všeobecných zdravotních služeb je klíčem k redukci stigmatu a nepochopení obklopující oblast duševního zdraví.**

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz