

Deprese je stará jako lidstvo samo

S Cyrilem Höschlem, ředitelem Psychiatrického centra v bohnické léčebně, jsme se bavili o zimním splínu, depresích i o tom, co se učít od lidí se šťastnou povahou.

Karolína Kamberská

Také na konci zimy toužíte zalézt na měsíc pod peřinu a cpát se čokoládou? V rozhovoru s profesorem Cyrilem

Höschlem se dozvíte, že je to docela typické – a také kde je hranice, kdy už čokoláda nestačí.

V zimě jsme často bez nálady, do něčeho se nám nechce. Je to přirozené?

Zimní deprese vám v něčem může připomínat třeba hibernaci u medvědů, ale přirozená není. Nic, co vám brání v práci a v normálním životě, přece není přirozené. Zimní deprese je nemoc, která se ale dost liší od jiných druhů deprese. Tak třeba u té „normální“ většinou nemáte chuť jíst, takže hubnete, zatímco u zimní naopak většinou spíš přiberete. Jedním z jejich typických průvodců je totiž zvýšená chuť na sladké.

A pomůže, když si ho dopřejeme?

Třeba čokoládu?

Když sníte něco sladkého, podpoří to tvorbu serotoninu, což je právě ten neuroprénašeč, který je cílem většiny antidepressiv. V čokoládě je navíc i hořčík

a další účinné látky, takže zabijete víc much jednou ranou a udělá se vám líp. Jenže zároveň si zaděláváte na obezitu a diabetes mellitus druhého typu – a to je zase rizikový faktor pro rozvoj deprese... Zkrátka na chvíli si pomůžete, ale dlouhodobě ublížíte.

A co naše touha zalézt a spát?

Ano, to je další příklad, v čem je zimní deprese specifická, máte chuť spát a spát. U normální deprese se spíš v noci probouzíte, úplně typické je, že se brzy ráno probudíte a už nemůžete usnout. Pacienti zažívají opravdová muka – když jsou na tom nejhůř, nedokážou často celý den vylézt z postele a převléknout se z pyžama, ale přesto nespí, a to ani v noci. Taková ta hodina mezi psem a vlkem, kdy je všude kolem ticho a mrtvo a vy nemůžete nic, ani spát... To se pak cítíte opravdu mizerně. V tomhle je zimní deprese „milosrdnější“.

Máme se podvolit tomu, co po nás naše tělo v depresi chce?

Tahle odpověď bude možná znít alibisticky, ale ono se to opravdu nedá říct jednoznačně, je to podobné jako s tou čokoládou. Tak například: jedním ze způsobů léčby normální deprese je

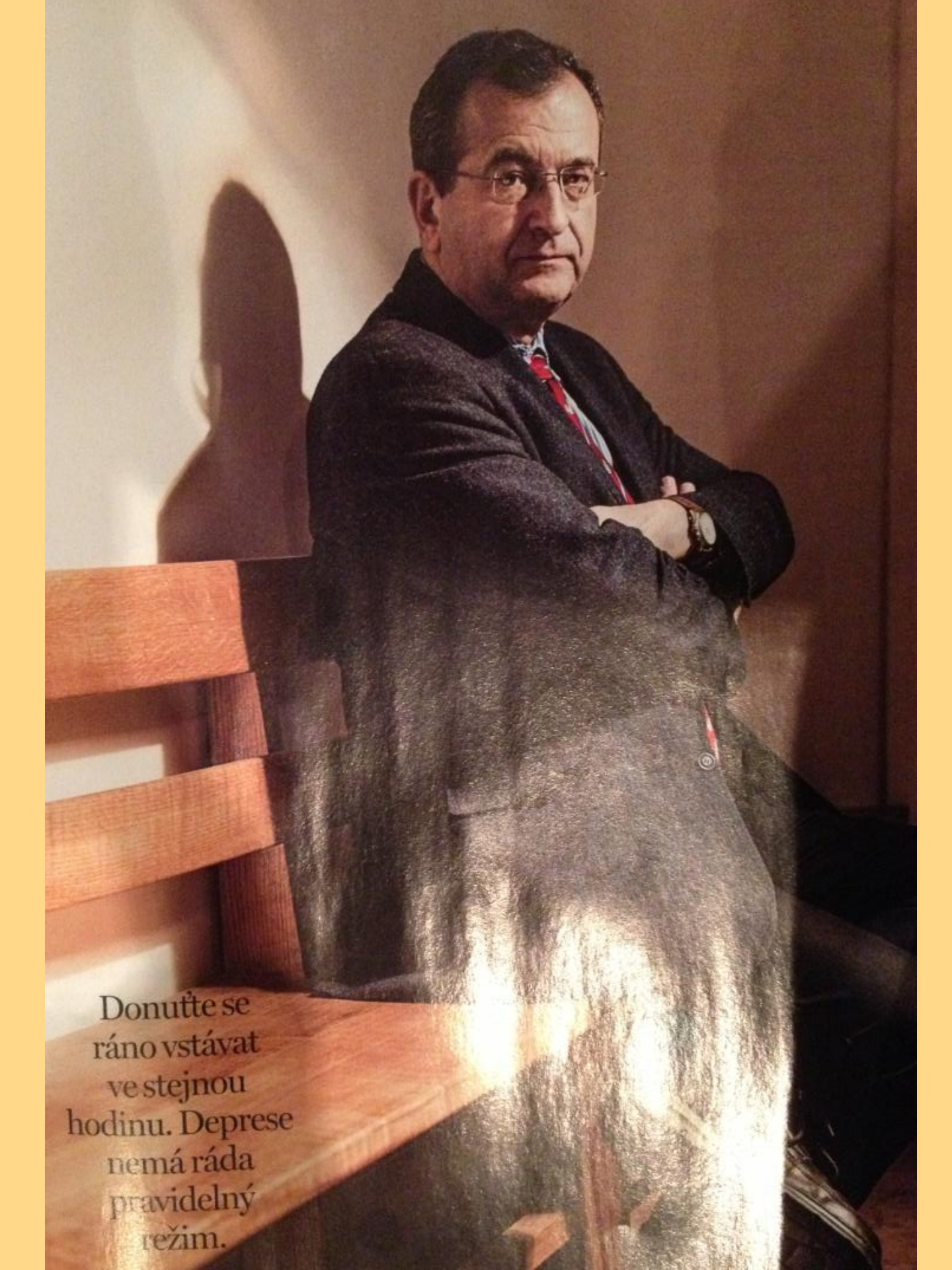
totální nespavost, spánková deprivace.

To mi připadá neuvěřitelné.

Je to tak. Když depresivnímu pacientovi terapeut znemožní jednu nebo několik nocí spát, často mu to pomůže, a pacienti s bipolární poruchou se dokonce můžou po pár probdělých nocích přesmyknout z deprese do mánie. Jenže je to ošidné, protože v depresi je jinak velmi výhodné dodržovat pravidelný denní režim. Dokonce i za cenu toho, že se musíte tvrdě donutit ráno vstát, což depresivní člověk většinou fakt nechce. A právě denní režim si rozhodíte, když se přizpůsobíte přílišné, anebo naopak mizivé spavosti, kterou vaše tělo chce.

Hodně se mluví o návratu ke zvyklostem našich předků. Ti si v zimě nejdříve užili masopust a pak následoval půst. Dělalí dobře?

Já bych nedával za příklad způsob života lidí, kteří na tom fyzicky byli mnohem hůř než my. V rodinách umíraly malé děti, babička Boženy Němcové byla v pětáctyřiceti bělovlasou stařenkou s šátkem... Ono jim spíš nic jiného nezbyvalo. Dneska můžeme jíst pestře od všeho trošku, a to je mnohem lepší.



Donuťte se
ráno vstávat
ve stejnou
hodinu. Deprese
nemá ráda
pravidelný
režim.

Je deprese nemoc moderní doby?

Spíš to vypadá, že je tady tak dlouho, jako lidstvo samo. Dokonce existují teorie vysvětlující, jak je možné, že tak neproduktivní a negativní fenomén se s námi tak dlouho drží.

Jak to vysvětlují?

Lidská společnost je uspořádaná hierarchicky, což je pro ni celkově velmi užitečné. K zajištění hierarchie dominace zjednodušeně řečeno stačí, aby každý jedinec cítil úzkost vůči nadřazeným, podrážděnost vůči podřazeným, pocit slasti, když stoupá v žebříčku nahoru, a naopak deprese, když sestupuje dolů. Deprese je pak výhodná i pro něj – o své bývalé místo nebojuje, a díky tomu může přežít – jinak by v boji s úspěšnějšími třeba přišel o život. Deprese zajistí klidný sestup, bez krve.

To znamená, že třeba ve stáří se deprese nemůžeme vyhnout?

Můžeme. To se dá vypořádat u lidí se „šťastnou povahou“. Chodí ven, na vzduch a slunce. Najdou si něco, co je baví, drží se mezi lidmi, povídají si s nimi. Díky tomu jsou bezpečně zakotvení v sociální síti, takže jejich sešup nemusí být vůbec hluboký.

Neničí nám život také naše příliš ambiciózní životní plány?

Ano, to je jeden z rizikových faktorů – okolí nebo rodina ve vás vyvolávají nadměrná očekávání, kterým nemůžete dostát. Když je rozdíl mezi vašimi možnostmi a ambicemi příliš velký, je to velká frustrace. To pak vede k různým poruchám a často i k depresi.

Máme deprese v genech?

V genech je nikoli deprese, ale dispozice k ní. Nadto vás musí traumatizovat něco ve vašem životním příběhu. Rizikem je také vyšší vrozená míra neuroticismu. Určitě znáte lidi, kteří mají nesmírně těžký život, a depresivní

nejdou, zatímco jiným se celkem nic neděje, a depresivní jsou.

Lidé v depresi se často izolují. Má cenu na ně tlačit, organizovat jim život a tahat je „ven“?


Jen do určité míry, hlavně před vypuknutím silné deprese, a pak v období, kdy už se pacient „vrací zpátky“. Při překročení určité tíže deprese už to smysl nemá. Naopak, může to pak být až moc velká zátěž.

Ale jak tu hranici poznáme?

Základním kritériem je, jestli je ten člověk schopen, byť s obtížemi, fungovat v práci a v rodině. Pokud se donutí ráno vstát a jít do práce, vyzvednout dítě ze

školy, ještě to není tak hrozné. Jakmile do práce ani neodejde, přestane nakupovat jídlo a dělat jiné životně nezbytné věci, a tento stav trvá třeba čtrnáct dní a víc, dotlačte ho k odborníkovi. On sám pak velmi rychle pozná, že mu léčba pomáhá.

Jak se chovat k člověku, který už se s depresí léčí?

Především nemá smysl mu říkat, ať se vzmuží. To je, jako byste řekli člověku se zlomenou nohou „dej si ty kosti k sobě, kdo se má na to koukat“. Měli bychom mu nabídnout empatii, dát najevo, že není důvod se stydět. Ostatně, dneska už se spousta lidí „depkou“ i chlubí, ne? 

Říkat člověku s depresí, ať se vzmuží, je stejný nesmysl jako radit člověku se zlomenou nohou, ať si dá kosti k sobě

