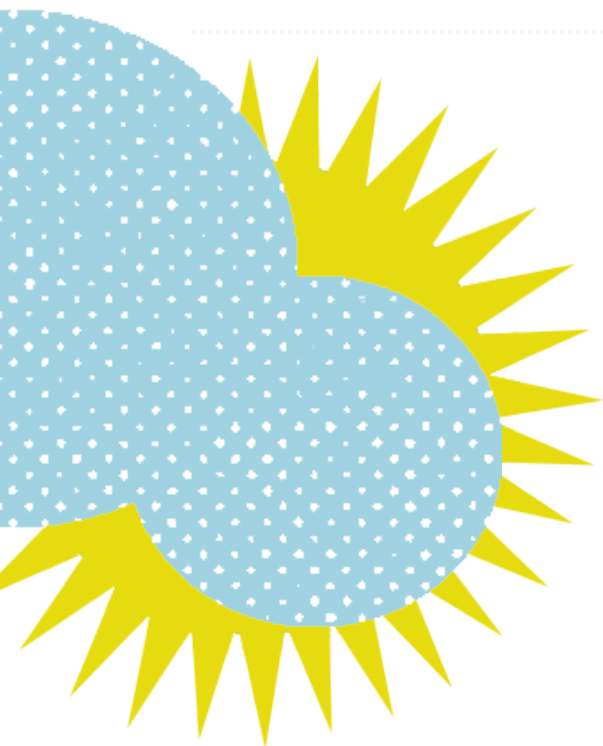


# DEPRESE

*Základní informace a první pomoc*



# OBSAH

## 2 Co je to deprese

Dozvíte se základní informace o depresi.

---

## 3 První pomoc

Najdete zde nejdůležitější informace pro první pomoc při pocitech deprese.

---

## 6 Podpora na UHK

Základní informace o Centru psychologické a terapeutické podpory.

---

## 7 Příběh

Příběh Idy, díky kterému budete mít lepší představu o situaci, když někdo prožívá depresivní stavy.

---

## Co je to **DEPRESE**

Deprese je v dnešní době velmi skloňovaným pojmem. Deprese bývá diagnostikována u osob, které zažívají dlouhodobý propad nálady a je pro ně těžké až nemožné prožívat radostné chvíle. Jedná se o závažnou, dlouhotrvající poruchu psychiky projevující se snížením až vymizením schopnosti prožívat potěšení, pokleslými náladami a patologickým smutkem. (Opatruj.se, 2023, Duševní onemocnění — Opatruj.se)

### Co může daná osoba cítit?

- zmar a beznaděj,
- nedostatek motivace,
- neschopnost cítit potěšení,
- úzkost a osamocenost,
- pocity bezcennosti nebo viny,
- malou sebedůvěru,
- únavu,
- zhoršenou pozornost a soustředění.
- zvýšenou agresi.

(Opatruj.se, 2023, Duševní onemocnění — Opatruj.se)

## Příznaky DEPRESE

Příznaky deprese se mohou lišit od mírných po těžké a mohou zahrnovat (American Psychiatric Association, 2023, [Psychiatry.org - What Is Depression?](https://www.psychiatry.org/what-is-depression)):

- Pocit smutku nebo depresivní nálada.
- Ztráta zájmu nebo potěšení z činností, které se kdysi těšily.
- Změny chuti k jídlu — hubnutí nebo přibírání nesouvisející s dietou.
- Problémy se spánkem nebo příliš mnoho spánku.
- Ztráta energie nebo zvýšená únava.
- Zvýšená bezúčelná fyzická aktivita (např. neschopnost klidně sedět, přecházení, mačkání rukou) nebo zpomalené pohyby nebo řeč (tyto akce musí být dostatečně závažné, aby je ostatní mohli pozorovat).
- Pocit bezcennosti nebo viny.
- Potíže s myšlením, soustředěním nebo rozhodováním.
- Myšlenky, případně jasné plány na smrt nebo sebevraždu.

# Výskyt DEPRESE

## Deprese ve světě a u nás

Odhaduje se, že 3,8 % populace trpí depresí, včetně 5 % dospělých (4 % mezi muži a 6 % mezi ženami) a 5,7 % dospělých starších 60 let. Jedná se přibližně o 280 milionů lidí na světě, kteří prožívají depresi. (WHO, 2023, Depressive disorder (depression))

- Deprese je jedním z nejrozšířenějších duševních onemocnění, které postihuje miliony lidí po celém světě.
- Současné studie naznačují, že až u třetiny vysokoškolských studujících se mohou vyskytovat znaky deprese.
- Výzkumy dokumentují významný nárůst deprese mezi studujícími během pandemie COVID-19, přičemž zhoršující se podmínky a pocit osamělosti hrály klíčovou roli. Mezi českými studujícími byla zjištěna vysoká prevalence somatických potíží, úzkosti a deprese. (Debowska et al., 2020; Odriozola-González et al., 2020; Gavurová et al., 2022)

Více informací zde: [Jak si mohu pomoci \(Opatruj.se\)](#)

# PRVNÍ POMOC

Je dobře, že jste se rozhodli prozkoumat svůj současný stav. Oceňujeme, že se o sebe zajímáte. Deprese se může přihodit každému z nás. Můžete si pročíst pár kroků, co v této situaci dělat:

- Nebojte se říct si o pomoc. obraťte se na někoho, komu se můžete svěřit. Zkuste vyhledat pomoc a podporu, ať už to bude váš blízký nebo podpůrný systém na UHK.
- Pokud si nejste jistí, můžete se zkusit základně otestovat například na webu [opatruj.se](https://opatruj.se). Výsledek je ale stále orientační a nemůžeme ho považovat za konečný. Je důležité objednat se k lékaři a zahájit proces diagnostiky.
- Na vyšetření nemusíte být sami. Pokud cítíte potřebu, požádejte někoho ze svého okolí o podporu. Může pomoci s vyhledáním kontaktu, zavolat lékaři spolu s vámi a doprovodit vás na místo.
- Zkuste se rozhlédnout v okolí a najít podporu psychoterapie. Například na UHK je k dispozici v podobě až 10 setkání zdarma.
- Pozorujte svůj každodenní režim, aby nebyl příliš zatěžující. Důležité je kvalitně jíst, spát a odpočívat. V případě, že delší dobu nemáte chuť k jídlu, nejde vám vstát z postele nebo v noci spát, kontaktujte odbornou pomoc.

# PREVENCE

- 1) Jezte zdravě, do jídelníčku řaďte hodně zeleniny a ovoce, pijte hodně čisté vody;
- 2) Relaxujte, vraťte pozornost k dýchání, dýchejte bránicí;
- 3) Pohybujte se - procházky se psem nebo lehké protahování - cokoliv je super;
- 4) Snažte se vyhnout kompenzačním mechanismům v podobě užívání alkoholu, drog, tabáku ale i kofeinu atd. Látky, které mají tlumivý efekt (např. alkohol) možná dočasně zdánlivě uleví, ale až odezní jejich účinek, může to vyvolat ještě větší zhoršení.

# JAK MOHU POMOCI DRUHÉ OSOBE

- Promluvte si s danou osobou o tom, čeho jste si všimli.
- Naslouchejte a dejte najevo, že se chcete dozvědět, jak se cítí. Nedávejte rady ani názory a nesudte, nehodnoťte.
- Vysvětlete, že deprese je zdravotní stav – ne osobní selhání nebo slabost – a obvykle se zlepšit s léčbou.
- Navrhněte, že společně vyhledáte konkrétní odbornou pomoc.
- Nabídněte podporu s přípravou na setkání s odbornou osobou (např. seznam otázek pro první schůzku aj.) a pomoc při samotném domluvení schůzky. (Mayo Clinic, 2024, [mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)).

## Mějte u sebe krizové kontakty:

Záchránná služba 155, 112

Modrá linka v tíživých situacích:

<https://www.modralinka.cz/>

Tel.: 731 197 477 Denně (9.00 – 21.00);

Tel.: 608 902 410; Skype: modralinka

Linka první psychické pomoci a Krizová linka  
pro dospělé je nonstop a zdarma.

Tel.: 116 123

Chatové poradenství:

<http://linkapsychickepomoci.cz/chat/>



# PODPORA NA UHK



**Centrum psychologické a terapeutické podpory** na UHK pomáhá studujícím adaptovat se na podmínky studia, podpořit je při řešení studijních i osobních nesnází, pomoci jim hledat a naplňovat svůj tvůrčí potenciál a úspěšně dokončit studium na UHK. Podporu nabízí i zaměstnancům a zaměstnankyním UHK při řešení jejich osobních i pracovních krizí, aby předešli pracovnímu vyhoření.

# PŘÍBĚH IDY



**Ida** by o sobě řekla, že má pragmatický pohled na svět. Myslí si, že celá společnost má momentálně velké problémy, ona sama se bojí válečných konfliktů i klimatické krize a je dost skeptická. Snažila se být vždy v obraze celosvětového dění a trápila se tím. Vzpomíná si, že před usnutím si v hlavě přehrávala různé situace, které se jí v minulosti staly a přemýšlela o nich stále dokola, nešlo je zastavit. Proč tenkrát řekla nahlas, co si myslí? Vyjádřila se moc ofenzivně... a co si o tom asi pomysleli ostatní? Často se stávalo, že nemohla usnout, protože ji bušilo srdce. Ráno se pak většinou cítila velmi unavená a zesláblá. Chvíli to vypadalo, že nedokáže vstát z postele. Vždycky to ale nějak zvládla a šla do školy. Vystudovat přece musí.

Ještě před rokem by si nedokázala představit, co by na to řekli rodiče, kdyby skončila. V poslední době se tím ale trápit přestala, stejně tak jí je dost jedno, co se děje kolem ní. Zprávy v médiích nečte, nemá na to energii. Vždyť ani neodepisuje nejlepší kamarádce, která jí zve ven. Hrozně ji vyčerpává odpovídat doma na otázky, jak se daný den měla. Má se asi špatně, nic dalšího necítí.

# PŘÍBĚH IDY

Unavuje ji mluvení, čištění zubů, příprava jídla, cokoliv. Přestala chodit do školy a rodičům říká, že je nejspíš nemocná. Děsí ji narůstající absence a často kvůli své situaci pláče. Ida obdržela email od své vyučující, která ji má již na druhý předmět, s otázkou, co se děje, zda si vůbec přeje splnit své studijní povinnosti v tomto semestru. Neuvěřitelně jí to vyděsilo a zatím neodepisuje. Teď ke všemu zklamala oblíbenou lektorku.

- Z role vyučujících nemůžeme znát důvod, proč se Ida neúčastní výuky. Pokud máte obavy, bylo by vhodné ji kontaktovat, z jakého důvodu nechodí na předmět. Ideálně by Ida měla podstoupit psychiatrické vyšetření a se zprávou jít do centra Augustin. V současnosti jsou ale služby přehlcené a může se stát, že Ida dostane termín na psychiatrii až po půl roce v lepším případě. Pokud však vyhodnotíte, že situace může být vážná nebo studentka dále neodepisuje, můžete se poradit s pracovníci Augustinu, co v této situaci dělat nebo sami využít služeb centra Psychologické a terapeutické podpory.
- Schůzku je možné domluvit si online přes rezervační systém, emailem [augustin@uhk.cz](mailto:augustin@uhk.cz) či na tel. číslech +420 493 332 717 nebo +420 493 332 718
- Augustin sídlí na budově S ve 4. patře. Více informací o jeho činnosti naleznete [zde](#).



Studující, vyučující a další zaměstnanci a zaměstnankyně se vždy mohou obrátit pro informace a podporu na UHK Point.

**Zdroje:**

- Ibrahim, A., Kelly, S., Adams, C., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students.. Journal of psychiatric research, 47 3, 391-400, <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>.
- Debowska, A., Horeczy, B., Boduszek, D., & Doliński, D. (2020). A repeated cross-sectional survey assessing university students' stress, depression, anxiety, and suicidality in the early stages of the COVID-19 pandemic in Poland. Psychological Medicine, 1 - 4. <https://doi.org/10.1017/S003329172000392X>.
- Odrozola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Iruñia-Muñiz, M., & Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. Psychiatry Research, 290, 113108 - 113108. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108>.
- Gavurová, B., Ivanková, V., Rigelský, M., Mudarri, T., & Miovský, M. (2022). Somatic Symptoms, Anxiety, and Depression Among College Students in the Czech Republic and Slovakia: A Cross-Sectional Study. Frontiers in Public Health, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.859107>.
- Aliev, A., Bechyňová, L., Blažejovská, T., Fajnerová, I., Francová, A., Janků, K., Kagstrom, A., Kasal, A., Kolenič, M., Lukasová, M., Macháčková, M., Pešout, O., Pitoňák, M., Sýkorová, E., Šeniglová, K., Tomášková, H., Winkler, P. on behalf of MyMentalHealth.Guide consortium. 2020. Self-care in mental health. National Institute of Mental Health, Czech Republic.
- Mayo Clinic. (2024). Dostupné z: [mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)

