

# PSYCHICKÁ ONEMOCNĚNÍ



# S JAKÝMI TYPY PSYCHICKÝCH ONEMOCNĚNÍ SE NEJČASTĚJI MŮŽETE SETKAT?

- Schizofrenie
- Depresivní porucha
- Bipolární porucha
- Poruchy osobnosti
- Poruchy úzkostné
- Obsedantně-kompulzivní porucha
- Poruchy příjmu potravy
- Užívání návykových látek

# SCHIZOFRENIE

- Schizofrenie je duševní nemoc, která ovlivňuje myšlení, vnímání i prožívání nemocného a výrazně zasahuje do jeho života i života jeho blízkých.
- **Vyznačuje se především:**
- těžkou dezintegrací osobnosti – projevuje se zmateností, rozporuplnými pocity, napětím bez zjevné příčiny, přemírou myšlenek nebo pocity naprosté prázdnoty, nevyzpytatelným chováním,
- porušeným kontaktem s realitou – neboli svět schizofrenika je velmi vzdálený světům ostatních lidí,
- sníženou schopností vypořádat se s běžnou zátěží každodenního života.
- Schizofrenie se projevuje především poruchami myšlení (bludy) a poruchami vnímání (halucinacemi).

- **Blud** je falešná představa, která se nemocnému zdá být skutečná a pravdivá a nelze mu ji vyvrátit. Například představa spiknutí, při níž je nemocný přesvědčen, že je sledován a že se na něj chystá nějaký útok.
- **Halucinace** jsou poruchy vnímání. Nemocný člověk slyší, vidí nebo cítí věci, které jiní nevnímají. Typickým příkladem halucinace je slyšení hlasů. Tyto hlasy s nemocným rozmlouvají, někdy mu nadávají nebo přikazují.
- **Kvůli své nemoci je schizofrenik přecitlivělý vůči vnějším vlivům a je svým onemocněním velmi zaměstnán. Kromě halucinací, bludů a potíží s koncentrací se často potýká s úzkostí, depresí, ztrátou motivace nebo propadá apatii.**

# DEPRESIVNÍ PORUCHA

- Depresí obecně rozumíme stavy, kdy cítíme smutek, prázdnotu, je nám do pláče, jsme unavení, do ničeho se nám nechce, budoucnost vidíme černě, špatně se soustředíme, trpíme nechutenstvím, nebo naopak máme sklon se přejídat, špatně spíme, nemáme chuť na sex, život ztrácí cenu a podobně.
- To jsou některé projevy deprese, každý z nás jistě někdy něco z toho zažil. Považujeme to za normální, pokud jde například o reakci na ztrátu blízkého člověka nebo to souvisí s vyčerpáním z přepracování. Jestliže ale chybí jasný důvod, proč se cítíme takto špatně, nebo původně srozumitelná reakce trvá už moc dlouho, pak mluvíme o duševní poruše a začínáme přemýšlet o léčbě.

- Příčinou depresí mohou být dlouhodobě neřešené problémy ve vztazích, v práci, dlouhodobé přetěžování se (neschopnost odpočívat), obtížné vyrovnávání se se ztrátou blízkého člověka nebo užívání návykových látek. Někteří z nás mají navíc k depresím vrozené dispozice.
- Člověk v depresi nejen že ztrácí schopnost učit se či pracovat, ale také prožívat vztahy. Záleží také na „hloubce“ deprese. U středně těžké a těžké formy se objevují myšlenky na sebevraždu, které je třeba brát opravdu vážně.
- Dlouhodobá deprese jednoho z rodičů je velmi nebezpečná pro celou rodinu. Hrozí ztráta zájmu o partnera i o děti, zanedbávání péče o sebe i děti, ztráta zaměstnání, rozvoj závislosti na alkoholu, riziko sebevraždy.



# BIPOLÁRNÍ PORUCHA

- Jde o opakované střídání stavů mánie a deprese. Při mánii je člověk celkově zrychlený, má nadmíru energie, nemá potřebu spánku (nespí několik dní), má euforii (nadnesenou náladu), která se může střídat s podrážděností, nesoustředí se, má sklony utrácet peníze, může mít větší sexuální touhu. Tento stav je pro nemocného dočasně příjemný, posléze přechází ve zmatek, úzkost, neklid, následuje vyčerpání a stav deprese. Pokud mánie trvá týden, deprese se pak může držet nemocného i několik měsíců.

# PORUCHY OSOBNOSTI

- Jde o sníženou schopnost přizpůsobení se okolí, sníženou schopnost snášet stres, sníženou schopnost ovládat své emoce, větší zaměření se na sebe.
- Poruch osobnosti existuje celá řada. Některé se podobají duševním poruchám, ovšem příznaky bývají – na rozdíl od duševně nemocných – považovány takto postiženými za součást jejich osobnosti.
- Pokud má dotyčný stabilní zázemí a podaří se navázat dobrou spolupráci s psychoterapeutem, je zde velká šance na změnu k lepšímu.



# ÚZKOSTNÉ PORUCHY

- Úzkostné poruchy patří k nejčastějším psychickým potížím, a to zejména u žen. Mezi známé formy patří různé druhy fobií (strachu z konkrétního objektu či situace), panická porucha a generalizovaná úzkostná porucha.
- Fobie zaměřené na konkrétní objekty strachu jsou asi nejrozšířenější a v porovnání s ostatními nejméně zatěžující dotyčného i jeho okolí. Patří sem strach z výšek, z uzavřených prostor, z konkrétních zvířat, ze tmy, ze zubního lékaře, prostě z čehokoliv, na co si vzpomenete. Většinou se s tím naučí lidé žít – situacím se vyhýbají nebo se formou tréninku naučí svůj strach překonávat.

# OBSEDANTNĚ-KOMPULZIVNÍ PORUCHA

- Obsese jsou nutkavé myšlenky – nápady, představy, impulzy, které se opakovaně vtírají do mysli, přinášejí tíseň a potřebu nějak jim vyhovět. Kompulze je ritualizované chování reagující na vtíravé myšlenky. Například stále dokola můžu mít pocit, že mám špinavé ruce, a proto se stále dokola myji, až mám kůži na rukou poničenou. Myšlenky se mohou týkat kontroly různých věcí, uspořádání věcí, představ, že udělám nějakou nepřístojnost, a podobně.

# PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

- Anorexie
- Bulimie

# UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK

- Alkohol
- Drogy
- Kouření