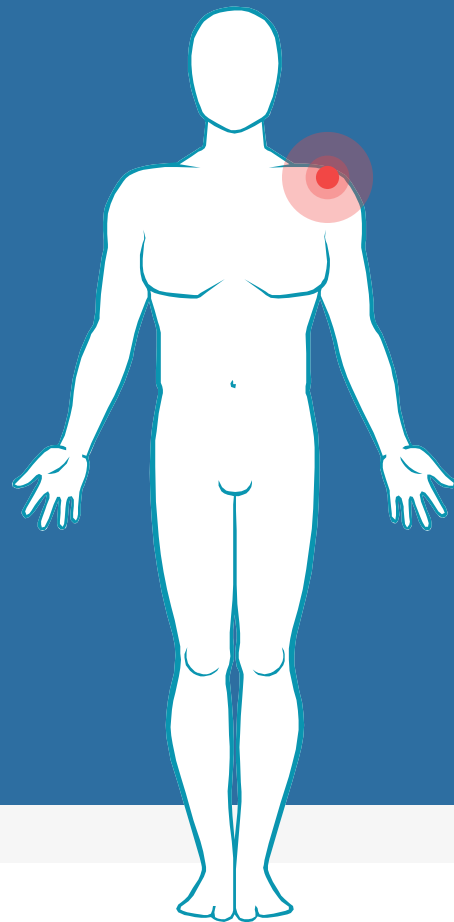


On-Call

I03: Sada digitálních
výukových zdrojů zdravotní
gramotnosti

Porozumění depresi a
úzkosti



V TÉTO PREZENTACI SE DOZVÍTE

- ▶ Jaký je rozdíl mezi depresí a úzkostí
- ▶ Jaké jsou symptomy deprese a úzkosti
- ▶ Jaké jsou rizikové faktory deprese a úzkosti
- ▶ Co lze dělat pro překonání deprese a úzkosti



DEPRESE



Porucha duševního zdraví, která se vyznačuje velmi intenzivním pocitem smutku. Deprese je spojena s poklesem nálady a zájmu. Mezi její vlastnosti patří nečinnost a nízká úroveň energie.

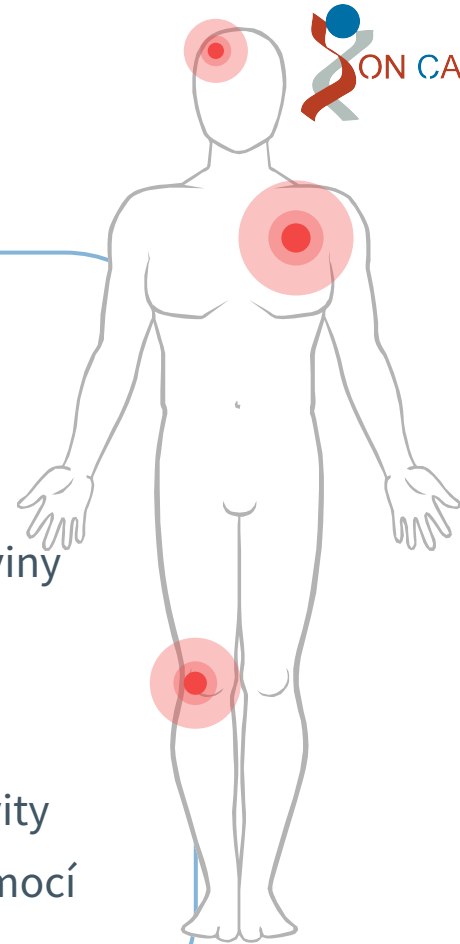
SYMPTOMY DEPRESE

Fyzické symptomy

- ▶ Pokles energie
- ▶ Potíže s koncentrací
- ▶ Problémy se spánkem
- ▶ Změny chuti
- ▶ Sociální izolování se
- ▶ Zpomalené myšlení a chování
- ▶ Bolesti bez jasné příčiny

Emoční symptomy

- ▶ Pocit beznaděje a pesimismu
- ▶ Trvalý pocit smutku , viny nebo prázdnoty
- ▶ Hněv, podrážděnost
- ▶ Neochota podstoupit jakoukoliv formu aktivity
- ▶ Celkový nedostatek emocí



ÚZKOST



Porucha duševního zdraví, kterou lze popsat jako tendenci mít ohromné obavy z toho, co by se mohlo stát v budoucnu. Úzkost způsobuje neustálé obavy, že se stane něco špatného a nejste schopni to zastavit.

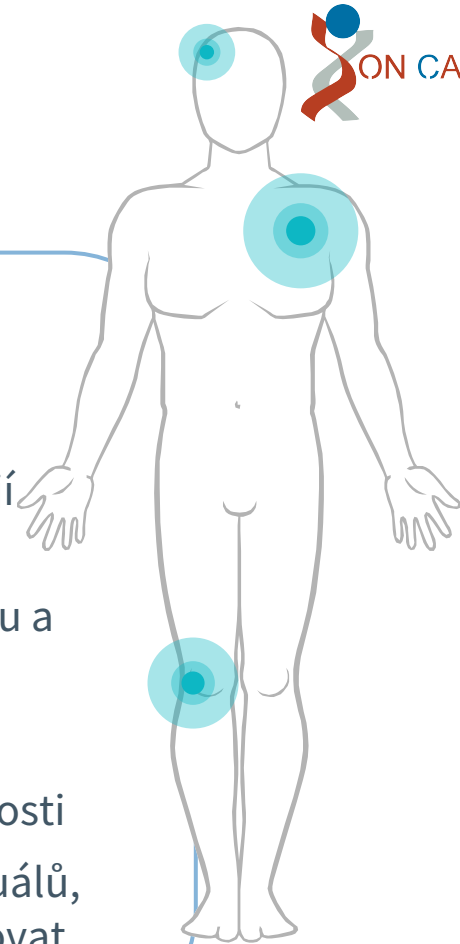
SYMPTOMY ÚZKOSTI

Fyzické symptomy

- ▶ Zvýšená srdeční frekvence
- ▶ Bolest žaludku bez jasné příčiny
- ▶ Svalové napětí
- ▶ Problémy s koncentrací
- ▶ Problémy se spánkem
- ▶ Změny chuti k jídlu
- ▶ Návaly horka nebo chladu

Emoční symptomy

- ▶ Tendence vyhýbat se věcem, které způsobují úzkost
- ▶ Pocit nervozity, neklidu a napětí
- ▶ Podrážděnost
- ▶ Záchvaty paniky a úzkosti
- ▶ Provádění určitých rituálů, které pomáhají uvolňovat stres a napětí



JAKÉ JSOU SPOUŠTĚČE DEPRESE A ÚZKOSTI?

obtížné životní zkušenosti

např. rozvod, vážné onemocnění,
ztráta milovaného člověka

faktory prostředí

např. majetek, zneužívání,
násilí, zanedbávání, osamocení

užívání drog a alkoholu



osobnostní rysy

např. nízká sebeúcta a
sebevědomí, silná
sebekritika, pesimismus

biochemická nerovnováha

např. změny v hladině
neurotransmiterů

geny a duševní poruchy v rodinné anamnéze blízké rodiny

JAK PŘÍSTUPOVAT K DEPRESI A ÚZKOSTI

Vyhledejte pomoc odborníků, protože diagnostické zhodnocení, pohovor a vyšetření jsou nezbytné pro identifikaci možných příčin nemoci a plánování postupu.



JAK PŘÍSTUPOVAT K DEPRESI A ÚZKOSTI – PÉČE O SEBE SAMA



Praktikujte pravidelnou fyzickou aktivitu. Pokud bojujete s nedostatečnou motivací, přidejte se ke skupině nebo vyzvěte své přátele, aby cvičili s vámi.

JAK PŘÍSTUPOVAT K DEPRESI A ÚZKOSTI – PÉČE O SEBE SAMA



Udržujte dobré stravovací návyky a upravte dobu svého spánku. Užitečné je také praktikovat meditaci nebo jiné relaxační techniky.

DŮLEŽITÁ FAKTA

1. Deprese a úzkost jsou samostatné poruchy duševního zdraví, které se často vyskytují spolu.
2. Deprese a úzkost jsou plně léčitelné - odhaduje se, že na léčbu nakonec pozitivně reaguje více než 90% pacientů.
3. Ženy trpí depresemi a úzkostmi častěji než muži.
4. Příznaky deprese a úzkosti se mohou lišit v závislosti na pohlaví a věku.
5. Neléčená deprese a úzkost mohou být život ohrožující, protože ovlivňují duševní a fyzickou pohodu a mohou dokonce způsobit sebevražedné myšlenky nebo pokusy.



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.