

Téma: Hrozba civilizačních chorob aneb hledá se zdravý člověk

Počet hodin: dvě

RVP: Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví

Kompetence:

1. k učení:

- získané výsledky porovnává, kriticky posuzuje a vyvozuje z nich závěry pro využití v budoucnosti

2. komunikativní:

- formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně v písemném i ústním projevu
- rozumí různým typům textů a záznamů, obrazových materiálů, přemýšlí o nich, reaguje na ně- viz. texty o civilizačních chorobách
- využívá informační a komunikační prostředky a technologie pro kvalitní a účinnou komunikaci s okolním světem)- viz tvorba posterů a informací k jednotlivým nemocem

3. sociální a personální:

- účinně spolupracuje ve skupině (práce ve skupině při tvorbě posterů)
- přispívá k diskusi v malé skupině i k debatě celé třídy, chápe potřebu efektivně spolupracovat s druhými při řešení daného úkolu, oceňuje zkušenosti druhých lidí, respektuje různá hlediska a čerpá poučení z toho, co si druzí lidé myslí, říkají a dělají (viz diskuze o příčinách a o prevenci před civilizačními chorobami)

Úvod:

- brainstorming k pojmu civilizační choroby

Motivace:

- přinést články o civilizačních chorobách, které jsou méně známé- ISCH, ateroskleróza, syndrom vyhoření, chronický únavový syndrom, Alzheimerova choroba, deprese
- vytvoříme skupinky po 3-4 žácích, každá skupina dostane informace o jedné civilizační chorobě, přečtou si článek s informacemi o chorobě, po prostudování se budou snažit danou chorobu popsat ostatním ve formě hádanky, ostatní hádají, o jakou chorobu se jedná, postupně se vystřídají všechny skupinky (viz příloha č. 1)

Cíl

- seznámení se základními civilizačními chorobami
- příčiny civilizačních chorob

Expozice:

- shrnout, pod jakým názvem se tyto nemoci označují, že jde o civilizační choroby, říct definici civilizačních chorob

Jedná o choroby, které jsou spojeny s životním stylem především moderní doby a větších měst.

- zeptat se, které další choroby žáci znají
př. AIDS, cévní onemocnění, infarkt myokardu, cévní mozkové příhody, hypertenze, obezita, diabetes mellitus, mentální anorexie a bulimie, nádory, zánětlivá revmatická onemocnění kloubů, některé vrozené vývojové vady nervového systému novorozenců, demence, únava, stres, neurózy, alergie apod. postupně psát na tabuli, které vyjmenovali, plus přidat ty, na které si nevzpomněli

- příčiny civilizačních chorob- diskuze
- upozornit na možnost vzniku již od dětství, nevhodnou stravou, nedostatkem pohybové aktivity, stresem apod.

průmyslová velkovýroba
 příjem kalorických potravin (tučných, slaných, přeslazených)
 živočišné zdroje
 úbytek fyzického pohybu
 nadměrná konzumace jídla
 nadměrná konzumace cigaret a alkoholu
 zvýšený stres

Fixace:

1. Přečtete si pozorně následující text a shrňte to nejdůležitější.

„O civilizačních chorobách mluvíme proto, že se člověk není schopný rozumně přizpůsobit nadbytku vymožeností, které nám civilizace přináší v tom nejlepším slova smyslu. Moderní způsob života způsobil, že průmyslová velkovýroba kaloricky bohatých potravin, vyrábí nadbytek tučných, slaných jídel, které jsou převážně z živočišných zdrojů a slazených potravin a nápojů. Technický rozvoj, počítače a vývoj dopravy způsobil významný úbytek fyzického pohybu. V rámci rostoucí životní úrovně se ruší místa, kde byla možnost volné fyzické aktivity zejména pro děti a to vše ve spojení s nadměrnou konzumací jídla, alkoholu a cigaret i s všeobecně nervóznějším tempem života vede k epidemii výše uvedených onemocnění. Snížení jejich výskytu znamená zapojení celé společnosti k změně životního stylu na všech úrovních a pokud se nezmění dosavadní trend, můžeme jen očekávat nárůst výskytu těchto onemocnění a to čím dál v mladším věku.“

2. Pexeso s jednotlivými nemocemi (na jedné kartičce hlavní znaky, na druhé název nemoci)

Cukrovka:

- metabolické onemocnění charakterizované zvýšenou hladinou cukru v krvi (hyperglykemií), ta může být důsledkem nedostatku inzulínu, pak hovoříme o DM 1. typu, nebo v důsledku nedostatečné citlivosti tkání na inzulín - DM 2. typu

AIDS:

- soubor příznaků a infekcí, který je následkem poškození imunitního systému člověka virem HIV
 -syndrom získaného selhání imunity

Infarkt myokard:

- (srdeční mrtvice)
 - odumření části srdečního svalu, které je způsobeno nedostatečným krevním zásobením kyslíkem (ischémie)
 - příčinou nedokrvění je uzávěr koronární (věnčité) tepny nebo její prasknutí

Hypertenze:

- vysoký krevní tlak

Obezita:

- stav, ve kterém přirozená energetická rezerva savce (např. člověka), která je uložena v tukové tkáni, stoupla nad obvyklou úroveň a poškozuje zdraví

BMI nad 30

Mentální anorexie:

- je duševní nemoc spočívající v odmítání potravy a zkreslené představě o svém těle
 - charakteristické je snižování hmotnosti úmyslně vyvolané daným jedincem, které vyvolává jednak snižováním příjmu tekutin a potravy, dále zvyšováním energetického výdeje (cvičení), z dalších prostředků jimi využívanými je vyprovokované zvracení, průjem či užívání anorektik a diuretik.

Mentální bulimie:

- spočívá v záchvatovitém přejídání a snaze tomuto čelit - úmyslným vyvrhováním potravy, ale také vyvoláváním průjmu, užíváním anorektik či jiných látek k hubnutí se snahou, aby postižený netloustl

Rakovina nebo těžší nádorové onemocnění

- různorodá skupina chorob, jejichž společným rysem je to, že některá populace buněk se vymkne kontrole a začne relativně autonomně růst

Neurózy:

- duševním onemocněním při kterém pacient zažívá stavy úzkosti

Alergie:

- *přehnaná, nepřiměřená reakce imunitního systému organismu na látky, se kterými se běžně setkáváme v našem prostředí*

Závěr:

- shrnout základní příčiny civilizačních chorob
- klást důraz na správný životní styl
- zadat projektový úkol, kde se rozdají jednotlivé nemoci, žáci zjistí co nejvíce informací k té které nemoci, jak je možné těmto nemocem předejít, jak je léčit apod., vytvořit „knihu“ nemocí ze všech nemocí, které všichni zpracují a vyvěsit na nástěnce

2. HODINA

Úvod:

- představení úkolu z minulé hodiny

Cíl:

- rozebrat projekty žáků
- zopakovat základní charakteristiky nemocí
- znát obecně prevenci civilizačních onemocnění

Opakování:

1. Zakroužkuj správnou odpověď.

Cukrovka:

- *metabolické onemocnění charakterizované zvýšenou / sníženou hladinou cukru v krvi (hyperglykemií / hypoglykemií)*

- *ta může být důsledkem nedostatku inzulínu, pak hovoříme o DM 1. typu / DM 2. typu nebo v důsledku nedostatečné citlivosti tkání na inzulín - DM 1. typu / DM 2*

AIDS:

- *soubor příznaků a infekcí, který je následkem poškození imunitního / nervového systému člověka virem HIV*

- *syndrom získaného / vrozeného selhání imunity*

Infarkt myokard:

- *srdeční / svalová mrtvice*

- *odumření části srdečního svalu, které je způsobeno nedostatečným krevním zásobením kyslíkem / dusíkem (ischémie)*

- *příčinou nedokrvění je uzávěr koronární (věnčité) tepny nebo její prasknutí*

Hypertenze:

- *vysoký / nízký krevní tlak*

Obezita:

- *stav, ve kterém přirozená energetická rezerva savce (např. člověka), která je uložena v tukové tkáni, stoupla nad obvyklou úroveň a poškozuje zdraví*

- *BMI nad 30 / 25*

Mentální anorexie:

- *je duševní nemoc spočívající v odmítání / přijímání velkého množství potravy a zkreslené představě o svém těle*

- charakteristické je snižování hmotnosti úmyslně vyvolané daným jedincem, které vyvolává jednak snižováním příjmu tekutin a potravy, dále zvyšováním energetického výdeje (cvičení), z dalších prostředků jimi využívanými je vyprovokované zvracení, průjmy či užívání anorektik a diuretik.

Mentální bulimie:

- spočívá v záchvatovitém **přejídání / zvracení** a snaze tomuto čelit - úmyslným **vyvrhováním / doplňováním** potravy, ale také vyvoláváním průjmu, užíváním anorektik či jiných látek k hubnutí se snahou, aby postižený netloustl

Rakovina nebo též nádorové onemocnění

- různorodá skupina chorob, jejichž společným rysem je to, že některá populace buněk se vymkne kontrole a začne relativně autonomně **růst / se ničit**

Neurózy:

- duševním onemocněním při kterém pacient zažívá stavy **úzkosti / radosti**

Alergie:

- přehnaná, nepřiměřená reakce **imunitního / cévního systému** organismu na látky, se kterými se běžně setkáváme v našem prostředí

Cukrovka:

- metabolické onemocnění charakterizované **zvyšenou / sníženou** hladinou cukru v krvi (**hyperglykémii / hypoglykémii**)

- ta může být důsledkem nedostatku inzulínu, pak hovoříme o **DM 1. typu / DM 2. typu** nebo v důsledku nedostatečné citlivosti tkání na inzulín - **DM 1. typu / DM 2**

AIDS:

- soubor příznaků a infekcí, který je následkem poškození **imunitního / nervového systému** člověka virem HIV

-syndrom **získaného / vrozeného selhání** imunity

Infarkt myokard:

- **srdeční** / svalová mrtvice

- odumření části srdečního svalu, které je způsobeno nedostatečným krevním zásobením **kyslíkem / dusíkem** (ischémie)

- příčinou nedokrevní je uzávěr koronální (věncité) tepny nebo její prasknutí

Hypertenze:

- **vysoký / nízký** krevní tlak

Obezita:

- stav, ve kterém přirozená energetická rezerva savce (např. člověka), která je uložena v tukové tkáni, stoupla nad obvyklou úroveň a poškozuje zdraví

- BMI nad **30 / 25**

Mentální anorexie:

- je duševní nemoc spočívající v **odmítání / přijímání** velkého množství potravy a zkreslené představě o svém těle

- charakteristické je snižování hmotnosti úmyslně vyvolané daným jedincem, které vyvolává jednak snižováním příjmu tekutin a potravy, dále zvyšováním energetického výdeje (cvičení), z dalších prostředků jimi využívanými je vyprovokované zvracení, průjmy či užívání anorektik a diuretik.

Mentální bulimie:

- spočívá v záchvatovitém **přejídání / zvracení** a snaze tomuto čelit - úmyslným **vyvrhováním / doplňováním** potravy, ale také vyvoláváním průjmu, užíváním anorektik či jiných látek k hubnutí se snahou, aby postižený netloustl

Rakovina nebo též nádorové onemocnění

- různorodá skupina chorob, jejichž společným rysem je to, že některá populace buněk se vymkne kontrole a začne relativně autonomně **růst / se ničit**

Neurózy:

- duševním onemocněním při kterém pacient zažívá stavy **úzkosti / radosti**

Alergie:

- přehnaná, nepřiměřená reakce **imunitního / cévního systému** organismu na látky, se kterými se běžně setkáváme v našem prostředí

Expozice:

- představení projektů, diskuze, zhodnocení učitelem

- na internetu najít, statistiku úmrtí v civilizačních chorobách (ukázat stránku českého statistického úřadu, nechat vyhledat samotné žáky)

- nechat předem hádat, na jaké choroby se nejvíce umírá, napsat na tabuli, potom porovnat s výsledky na čsú
- prevence: vytvořit rádce, jaká prevence je proti těmto chorobám možná (jak po fyzické stránce, tak po psychické)

Týká se úpravy životosprávy každého jednotlivce, ale i zlepšení životního prostředí společnosti. Jde o správný styl života- dostatek pohybu, zdravý jídelníček, pravidelný spánek, proporce mezi prací a aktivním odpočinkem, omezení spotřeby alkoholu a cigaret, stejně i pití více než 3 šálků kávy denně. Dostatek spánku, relaxace, odpočinku apod.

Fixace:

Doplňte:

Nejčastější příčinou úmrtí v České republice je/ jsou

Onemocnění srdce a cév mají na svědomí více než % všech úmrtí.

Na druhém místě najdeme

Každý rok zemře v České republice na rakovinu přes, což znamená, že každý den této zákeřné nemoci podlehne lidí.

Ženy v ČR umírají nejvíce na rakovinu

Nejčastějším zhoubným onemocněním u mužů je karcinom

onemocnění srdce a cév

58

rakovinu

29 000

80

prsu

plic

Napište pár rad, jak by se měl člověk zodpovědně chovat ke svému zdraví.

.....

.....

.....

.....

Ischemická choroba srdeční (ISCH)

Jedná se o nejčastější a z hlediska populace jistě nejvýznamnější srdeční onemocnění, které je zodpovědné za téměř jednu polovinu z celkového počtu úmrtí. Vzniká především na podkladě kornatění neboli aterosklerózy věnčitých tepen, což způsobuje postupné zužování případně až uzávěr těchto tepen.

Pokud je přívod krve těmito tepnami k myokardu omezen nebo dokonce přerušen, dochází ke vzniku bolesti na hrudi zvaných angina pectoris, v krajním případě pak k infarktu myokardu, jehož příčinou je náhlý uzávěr koronární tepny s odumřením srdeční svaloviny v oblasti jejího zásobení.

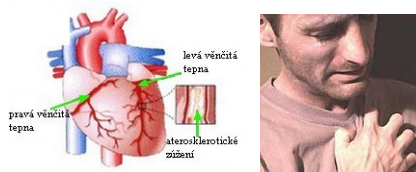
Ischemická choroba srdeční představuje nedostatečné prokrvení části srdečního svalu (ischemii myokardu) v důsledku poruchy věnčitých tepen, které srdeční sval normálně vyživují. Tedy srdečnímu svalu resp. určité jeho části se nedostává prostřednictvím koronárních (věnčitých) tepen dostatečné množství oksyložené krve, v důsledku zúžování těchto tepen.

Důvodů je celá řada (zánět či vrozené anomálie koronárních tepen, otrava kysličníkem uhelnatým..), ale ve více než 95% je ICHS způsobena aterosklerotickým postižením koronárních tepen.

ICHS se projevuje anginou pectoris, což je zpočátku námahová a později i klidová bolest na hrudníku, která má tlakový, pálivý či svíravý charakter. Objevuje se za hrudní kostí a může se šířit do okolí – nejčastěji do levého ramene či celé levé horní končetiny, ale ani další směry nejsou vyloučené (krk, pravá ruka, záda, břicho). Může být provázena dušností (pocit nedostatku vzduchu) či nevolností (někdy i se zvracením). Někdy se projevuje jen jako dušnost a nebo má i jiné bizarnější projevy (napodobuje např. bolest zubů). Proto by neměla být nikdy podceňována žádná bolest na hrudi či v zádech popř. jiná potíže (dušnost, nevolnost...).

Nejvýznamnějším projevem ICHS je infarkt myokardu. Při něm je nedokrevnost srdečního svalu (myokardu) tak dlouhá (30 minut a více), že dochází k jeho odúmrti. Výsledkem je nahrazení části srdečního svalu jizvou a poklesem výkonnosti srdce, která může být tak závažná, že se hovoří o srdečním selhání. Infarkt myokardu je závažný stav, který vyžaduje okamžitou hospitalizaci a léčbu a který je spojen s celou řadou komplikací včetně smrti.

Mezi důležité rizikové faktory patří obezita, nedostatek tělesného pohybu, stres, vliv sexuálních hormonů (u žen před menopauzou je ICHS vzácnější) a další. Nebezpečí aterosklerózy neúměrně stoupá především tam, kde je přítomno více rizikových faktorů současně. Přítomnost dvou či více rizikových faktorů u jednotlivce vede ne k pouhému sčítání, ale k násobení rizika zdravotního postižení.



Ateroskleróza:

Ateroskleróza je degenerativní onemocnění cévní stěny. Je to dlouhodobý proces, při němž dochází k tuhnutí cévní stěny a zužování jejího průsvitu. Tvoří se tzv. aterosklerotické pláty připomínající nánosy nečistot ve starých vodovodních trubkách. Důsledkem tohoto zúžení je nedostatečné prokrvení orgánu, ke kterému daná céva míří.

Aterosklerotické postižení mozkových cév vede s přibývajícím věkem ke zhoršenému prokrvení mozku. Nejcitlivěji a tedy i nejdříve zareagují paměťové buňky, které jsou na hojném příjmu živin a kyslíku závislé nejvíce.

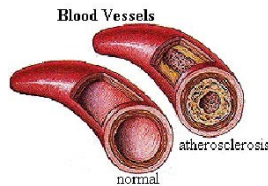
Důsledkem je častější zapomínání – „skleróza“. Toto onemocnění není však bohužel jediným důsledkem aterosklerózy. Mnohem častější jsou následky daleko vážnější.

Příčinou aterosklerózy je ukládání tukových látek – především cholesterolu - do stěny našich cév. V časných fázích choroby se v cévách tvoří tzv. tukové proužky. Tyto změny jsou ještě plně vratné. Při

dlouhodobě zvýšené hladině cholesterolu dochází však již k nevratné přestavbě stěny. Cévy nejen tvrdnou, jejich stěna se ztlušťuje.

Nejčastější příčinou úmrtí ve většině civilizovaných zemí je právě tohle postižení, způsobené pomalým, mnoho let postupujícím, „zaccpáváním“ cév. Slovo „zaccpávání“ nutno chápat ne úplně doslova, poněvadž nánosy v cévách zapříčiňují tuhnutí cévní stěny. Důsledkem této skutečnosti se stává nedostačující prokrvení cílového orgánu. Takto stupňující se tuhnutí stěny cévní nabývá na vážnosti se zvyšujícím se věkem. Jak jistě mnohé napadne, tohle neprokrvování, respektive nedokonalé prokrvování, se týká v neposlední řadě také, troufám si říci jednoho z nejdůležitějších orgánů v těle člověka – mozku.

Nejprvnějším a současně nejcitlivějším postiženým místem jsou paměťové buňky.



Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření lze popsat jako duševní stav objevující se často u lidí, kteří pracují s jinými lidmi a jejichž profese je na mezilidské komunikaci závislá.

Tento stav ohlašuje celá řada příznaků: člověk se cítí celkově špatně, je emocionálně, duševně i tělesně unavený. Má pocity bezmoci a beznaděje, nemá chuť do práce ani radost ze života. Chronicky vyčerpaní lidé nesnadno přiznávají sobě i jiným své obtíže. Zatajují úzkost, strach, vnitřní neklid a tenzi, únavu, slabost, nervozitu, neschopnost koncentrovat se, poruchy spánku, bolesti hlavy atd. Připadá jim nepatřičné, zejména pokud pracují v pomáhající profesi, si stýskat na zpočátku nepodstatné příznaky. Je jim obtížné dát najevo, že si neví rady sami se sebou, vždyť pracují s lidmi, kteří si se sebou nevědí rady v daleko větší míře.

Vyhoření není výsledkem izolovaných traumatických zážitků, nýbrž se objevuje jako plíživé psychické vyčerpání, jako dlouhodobé působení stresujících podnětů. Důsledky se dostávají postupně. Počáteční entuziasmus pro práci, uspokojení z prvních úspěchů, nadšení ze seberealizace v povolání se postupně vytrácí.

Začíná se měnit profesionální chování člověka, vytrácí se zájem o klienty, pacienty či uživatele služeb, jejich stesky začínají být na obtíž, jsou odbývány ironickými poznámkami.

Objevuje se podrážděnost, střídaná skleslostí, dostává se ztráta sebedůvěry a pocit vnitřní prázdnoty. Zátěžové situace se postupně přenášejí i do rodinného prostředí. Rodinní příslušníci poznávají, že něco není v pořádku, že se partner či partnerka mění, je podrážděný, hádá se, vybuchuje - houstne domácí atmosféra. Stres z povolání se přelévá do domácího stresu a naopak. Na druhé straně může vyrovnané a harmonické domácí prostředí značně zmírnit intenzitu profesionální zátěže.



Chronický únavový syndrom

Chronický únavový syndrom je závažné vysilující onemocnění, které lze charakterizovat jako abnormální únavu dostavující se i po mírné aktivitě. Dalšími běžnými symptomy jsou poruchy spánku, bolesti hlavy, poruchy chování, deprese, zvýšená citlivost na světlo a hluk, bolesti zad a krční části páteře, bolesti v krku, podrážděné a bolestivé vnitřnosti. Toto onemocnění podle odhadů postihuje 3% populace.

"Cítím se slabý. Bolí mě celé tělo. Připadám si jako bych právě uběhl maratón a přitom celý den jen sedím a listuji v časopisech. Je mi jako po těžké chřipce, ale už víc jak rok jsem nestonal. Žádný lék, odpočinek ani spánek mě nedokáže z té prokleté nemohoucnosti vysvobodit." Právě takto mohou znít stesky člověka, jehož únava se stala nemocí.

Příčina dlouhodobé nepřirozené únavy u chronického únavového syndromu je neznámá. Podstatné je, že všechna lékařská vyšetření jsou s negativním výsledkem. Příčinu naší únavy není možné vysvětlit žádnou jinou známou nemocí. Délka únavy neodpovídá vynaložené námaze.

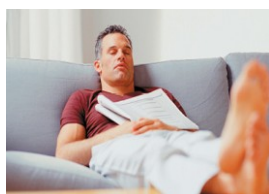
Postihuje častěji ženy než muže. Asi 65 procent tvoří alergici (ve srovnání s 20 procenty postižených v celkové populaci) a někteří trpí autoimunním onemocněním, jako je lupus, při kterém imunitní systém napadá zdravé tkáně vlastního organismu. Mnozí pacienti uvádějí, že před vypuknutím únavových obtíží prodělali chřipku, a příznaky opravdu připomínají vleklé virové onemocnění. Chronický únavový syndrom se také připisuje vlivu toxinů ze znečištěného životního prostředí, nízkému krevnímu tlaku, zánětu mozku a abnormální hormonální hladině.

Nemoc svým charakterem i průběhem připomíná banální virové onemocnění, jako je například chřipka, nebo stav krátce po nemoci. Neurčité bolesti svalů a kloubů, bolesti hlavy na spáncích a za očima. Na krku si můžete nahmatat zvětšené mízní uzliny citlivé na dotek.

Někdy si připadáte jako simulanti. Doktoři na vás nic nenašli a vy přitom nejste schopni udělat ani desetinu toho, co jste zvládli dřív. Není divu, že se k takovému stavu často přidávají i deprese, poruchy spánku a další psychické problémy.

Pravděpodobným důvodem je infekční příčina nemoci kombinovaná s neschopností našeho obranného systému důsledky této příčiny odstranit.

Jak dlouho únava trvá? Abychom mohli mluvit o únavě dlouhodobé (chronické), musí tento stav trvat nejméně 6 měsíců. Nepřekonatelná únava není bohužel jedinou nepříjemností, které vás u tohoto onemocnění provázejí. Často si naměříte lehce zvýšenou teplotu. Typicky se teplota zvyšuje po větší i menší psychické a fyzické zátěži. Mohou vás trápit nepříjemné pocity v krku. Pálení a škrábání v hrdle podobné lehčí angíně. Výsledky z výtěrů jsou přitom opakovaně negativní.



Alzheimerova choroba

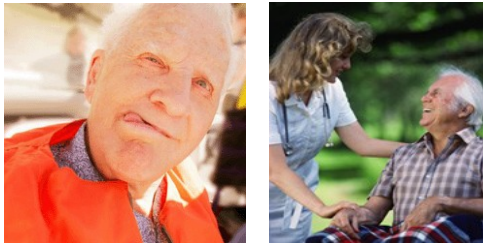
Alzheimerova choroba je degenerativní onemocnění mozku. Poškozuje mozek a mentální funkce. To znamená, že způsobuje poruchu nebo úpadek jeho činnosti. Dochází při ní k zániku některých mozkových buněk a ke změně látkové přeměny v mozku. Projevuje se poruchou tzv. kognitivních funkcí - myšlení, paměti a úsudku.

V začátcích mají postižení pacienti poruchy krátkodobé paměti a schopnosti se rozhodovat; mohou zapomenout i provádění jednoduchých úkonů. V pokročilých stádiích Alzheimerovy choroby dochází ke ztrátě paměti a řeči, ztrácí se kontrola funkcí močového měchýře i střeva objevují se povahové změny, nejčastěji vysloveně nepřátelské chování nebo odmítání komunikace s okolím.

Dnes touto nemocí trpí minimálně každý dvacátý člověk starší 65 let. Po osmdesátém roce věku je to dokonce už každý pátý.

Alzheimerova choroba však není jen nemocí těch nejstarších. Může postihnout i lidi v mladším věku. Podle odhadu trpí v současné době tímto onemocněním 17-25 milionů lidí na celém světě, v České republice je to zhruba 50-70 tisíc osob. Odhaduje se, že počet nemocných v roce 2030 stoupne na 34 milionů. Souvisí to se stárnutím světové populace.

Přesné příčiny Alzheimerovy choroby zatím neznáme. Existuje ale několik faktorů, které mohou zvyšovat riziko jejího vzniku. Určitě nejdůležitějším faktorem propuknutí této nemoci je věk.



Deprese

Deprese je onemocnění, a to onemocnění celého organismu. Vede k pocitům zoufalství, beznaděje, ztrátě radostného prožívání, energie i vůle. Od běžného smutku nebo rozladěnosti se deprese liší zejména v tom, že: je intenzivnější a hlubší, trvá déle, nepříznivě ovlivňuje výkonnost.

To, že je deprese nemoc, rozhodně neznamená, že je člověk "nenormální" nebo "bláznivý". Může ale cítit prázdno v duši, být bez energie. Má smutnou náladu a vyčítá si to. Nemůže fungovat v každodenních záležitostech, nesoustředí se. Nedokáže se radovat z věcí, které ho dříve těšily.

Hlavním příznakem deprese je porucha nálady, ale kromě ní je ovlivněno také myšlení, chování i tělesné fungování. Mezi typické příznaky deprese patří: přetrvávající smutná, úzkostná nebo "prázdná" nálada, negativní pohled na sebe a sebepodceňující myšlenky pocity beznaděje, pesimismu nebo bezmoci, sebeobviňování a ztráta smyslu života, ztráta zájmu a radosti, nespavost, předčasné ranní probouzení, nebo nadměrná ospalost a spavost během dne, ztráta chuti k jídlu, výrazné snížení váhy, nebo naopak přejídání se a přibývání na váze, pokles energie, únava, ospalost, malátnost (jednoduché činnosti vyžadují nadměrnou námahu), nezáměr o sexuální život, nadměrné polehávání nebo posedávání, neschopnost se přinutit k činnosti, odkládání činnosti, myšlenky na smrt nebo sebevraždu, neklid, nervozita, nadměrná podrážděnost, potíže se soustředěním, zapamatováním si, rozpomínáním se a s pamětí vůbec (naštěstí přechodné) a problémy s rozhodováním, přetrvávající tělesné příznaky, jako je bolest hlavy, poruchy trávení, zácpa, dlouhodobé bolesti, tíha na hrudi, ztuhlost nebo ochablost svalstva, snadná unavitelnost, nadměrné obavy a starosti, časté pocity napětí.

Má skličující charakter, jedinec upadá do trudnomyslných úvah a nazírání světa. Pociťuje často úzkost a osamocení, pocity bezcennosti nebo viny, malou sebedůvěru, únavu, zhoršené soustředění, problémy s pamětí a pozorností. Je téměř neschopen smysluplné činnosti a okolí se jeví jako lenoch. Jeho myšlení se zpomaluje a chřadne jeho reakce na radostné podněty. Ztrácí zájmy a chladně reaguje na podněty.

