

Vážená paní redaktorko, pane redaktore,

dovoluji si Vám zaslat pro Vaši informaci následující tiskovou zprávu.

S pozdravem

MUDr. Břetislav Šon, předseda představenstva Nemocnice České Budějovice, a.s.

TISKOVÁ ZPRÁVA

Nemocnice České Budějovice, a.s.

16. 1. 2013

Sezónní deprese plní ordinace psychiatrů a psychologů

Až pětinasobný nárůst počtu pacientů zaznamenávají v zimě psychiatrické ordinace a psychologické poradny. Příčinou je vrchol období takzvané sezónní deprese, která pravidelně postihuje dle statistik až deset procent populace. Při krátkodobých potížích sice nejde o vážný problém, podcenění na první pohled banálních psychických problémů ale může mít bez pomoci odborníka fatální následky. Výjimkou nejsou sebevraždy.

„Pokud problémy neodeznívají a přetrvávají déle, než dva týdny, je dobré vyhledat pomoc odborného lékaře. Okamžitě a bez váhání by měl psychiatra navštívit každý, kdo pocítí sebevražedné sklony. Otálet by neměl ani člověk, který se v myšlenkách začne zabývat tím, že jeho život ztrácí smysl nebo, že se ocitl v situaci, z níž už dle jeho názoru není východisko a začne uvažovat o dobrovolném odchodu z tohoto světa,“ uvedl primář Psychiatrického oddělení Nemocnice České Budějovice, a.s. MUDr. Jan Tuček, Ph.D.

Na někoho dopadne sezónní deprese už se začátkem podzimu, na jiné s nejkratšími dny na přelomu roku, jiné zasáhne na jaře po zimní vyčerpanosti. Jsou ale i jedinci, které potíží zbaví až letní slunce.

Sezónní deprese je v podstatě poruchou způsobenou změnami v životních rytmech, odborně cirkadiánními rytmy. **„Vždy, když dojde k nějaké změně, můžeme na to reagovat depresivně, což je normální obranná reakce organismu. V zimě, kdy zaznamenáváme dramatický úbytek slunce a denního světla, dochází k významnému poklesu hladiny melatoninu, který ovlivňuje naše nálady. Dalším faktorem je vyšší spotřeba energie i naše fyziologické nastavení,“** poznamenal prim. MUDr. Tuček.

Mezi klasické příznaky sezónní deprese patří zejména zvýšená únava, apatie, případně podrážděnost, ospalost, potíže se spánkem a celková vyčerpanost.

„Zima je období, kdy má člověk, obecně živočich, odpočívat. Jsou zvířata, která usnou, když padne první lupen a probudí se, když vyroste první sedmikráska. To ale člověk nemůže a tak se musí se zimou přímo utkat. Rostoucí nároky a životní styl ale čas na odpočinek už příliš neumožňují,“ doplnil prim. Tuček.

Nejlepší prevencí proti sezónní depresi je podle něho dodržování pravidelného denního režimu a životosprávy. Je třeba pravidelně spát, dobře se stravovat a umět si rozvrhnout své denní aktivity tak, aby zůstal čas jak na povinnosti, tak na odpočinek. Zbytečné je také řešit problémy, které člověk nemůže sám vyřešit, to znamená netrápit se například chováním politiků, či vývojem kurzu dolaru vůči jenu a podobnými záležitostmi. To se bohužel mnoha lidem v tomto období nedaří. Při nedostatku odpočinku, přetížení a často ve spojení s dalšími

okolnostmi, jakými jsou chřipky a další nemoci pak může dojít až k rozvoji depresí. A právě tady už lékaři varovně zdvíhají ukazováček. Laik totiž často nedokáže odhadnout hranici mezi běžnou rozladěností, špatnou náladou a nebezpečně rozvinutými depresivními stavy.

Psychiatrické oddělení Nemocnice České Budějovice, a.s. poskytuje vysoce specializovanou akutní péči pro psychicky nemocné z celého Jihočeského kraje. Poskytuje komplexní péči celého spektra duševních poruch, tj. organicky podmíněných stavů, psychotických poruch včetně schizofrenie, poruchy nálady, úzkostné a další neurotické poruchy.

Hospitalizace jsou většinou krátkodobého charakteru. V případě potřeby delší hospitalizace oddělení spolupracuje s psychiatrickými léčebnami na území i mimo území Jihočeského kraje.

V současné době je na psychiatrickém oddělení k dispozici 42 akutních lůžek. Součástí oddělení je také denní stacionář, psychologická laboratoř, psychiatrická ambulance, ambulance dětské a dorostové psychiatrie, ambulance pro léčbu alkoholismu a jiných toxikomanií a sexuologická ambulance.

Součástí práce oddělení je mimo jiné výkon konziliárních služeb na ostatních odděleních nemocnice, specializovaná péče o děti a dorost s významným zaměřením na poruchy příjmu potravy a ochranná sexuologická léčba. Nedílnou součástí je také ambulantní péče o závislé na alkoholu a ostatních nealkoholových drogách.

V léčení pacientů uplatňuje oddělení zásady moderní farmakoterapie, elektrokonvulzivní terapie, psychoterapeutické postupy dynamického zaměření i kognitivně behaviorální terapie, relaxační techniky a sociálně rehabilitační postupy.

Nemocnice České Budějovice, a.s. patří se svou lůžkovou kapacitou 1600 lůžek mezi největší zdravotnická zařízení v České republice. Poskytuje základní, specializovanou i vysoce specializovanou péči, prakticky ve všech medicínských oborech zejména pro celý jihočeský region.

V Nemocnici České Budějovice, a. s., jejímž jediným akcionářem je Jihočeský kraj, je ročně hospitalizováno okolo 52 tisíc pacientů. Lékaři zde provedou více než 27 tisíc operačních zákroků a téměř 610 tisíc ambulantních vyšetření a léčebných výkonů. Loni se zde narodilo 2425 dětí.

Nemocnice má průměrně 2400 zaměstnanců a je tedy jedním z největších zaměstnavatelů v Jihočeském kraji.

Kontakt:

MUDr. Jan Tuček, Ph.D. - primář Psychiatrického oddělení Nemocnice České Budějovice, a.s., tel.: 387 878 701