UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE





KEĎ ŽIVOT SPREVÁDZA SMÚTOK A VYČERPANIE

Príručka pre študentov a študentky VŠ – Depresia

Autorský kolektív:
Bc. Martin Buch
Bc. Jakub Mažgút
Mgr. Margaréta Hapčová, PhD.
Mgr. Radoslav Blaho, PhD.

Recenzent:
Mgr. Jakub Rajčáni, PhD.

Grafická úprava:
Mgr. Ema Tamaškovičová

Február 2025

Materiál vznikol v spolupráci so študentmi a študentkami Katedry psychológie Filozofickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave a Psychologickou poradňou UK. Finančne bol podporený v rámci projektu BELONG: Better Education through Long-term Investment into Inclusiveness and Student and Staff Wellbeing, ktorý je spolufinancovaný zo zdrojov Európskej únie, číslo projektu 2021-1-SK01-KA220-HED-000023528.

Vedúca projektu:
Mgr. Gabriela Pleschová, MSc., PhD.





ČO JE DEPRESIA?

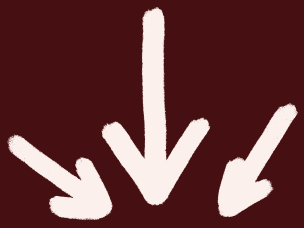
Depresia patrí medzi afektívne poruchy (poruchy nálady) a najčastejšie sa spája s výrazným a pretrvávajúcim smútkom, resp. negatívnymi emóciami, týka sa však aj kognitívnych a vitálnych funkcií (napr. narušená pozornosť, spánok, chuť do jedla, sexuálny apetít, negatívny obraz seba a sveta, znížený záujem a potešenie a pod.).[1] Vyskytuje sa u každého štvrtého dospelého človeka[1] a zároveň je jednou z najčastejších psychických porúch vyskytujúcich sa medzi vysokoškolským študenstvom.[2] Častejšie postihuje ženy v pomere 2:1.[1] Podľa aktuálnych výskumov je medzi slovenskými vysokoškolákmi 30-40% študentov a študentiek, u ktorých je zvýšené riziko vzniku depresie.[3,4,5]

Kde je hranica medzi smútkom a depresiou?

Smútok je jednou zo základných emócií a prirodzenou reakciou napríklad na sklamanie, stratu blízkej osoby, domova, narušené zdravie, ale aj nevydarenej prezentácie, či skúšky. Od bežného smútku alebo zlej nálady sa depresia líši najmä v tom, že tieto pocity sú **dlhodobé, hlbšie** a **intenzívnejšie**. Zároveň negatívne vstupujú do každodenných činností. O depresiu ide pravdepodobne vtedy, ak tieto **ťažkosti trvajú minimálne 2 týždne po väčšinu dňa**.[6]

Aké sú príznaky depresie?

Depresia sa prejavuje rôznymi spôsobmi. Viaceré z príznakov sú súčasťou bežného života a v nejakej miere sa s nimi môže stretnúť každý človek. Rovnako aj vysokoškolské štúdium je niekedy spojené s únavou a vyčerpaním, problémami so spánkom, či koncentráciou. O depresiu môže ísť, ak sa objavuje kombinácia týchto prejavov, alebo pretrvávajú niekoľko týždňov:[7]





1. pretrvávajúci smútok, úzkosť alebo zlá nálada:

keď je pocit smútku dlhodobý, prevažuje podráždenosť, úzkosť alebo pocity prázdna bez zjavnej príčiny;

2. strata záujmu:

človeka nebavia veci, ktoré ho predtým bavili, môže byť prítomný aj cynický a znudený postoj k životu, ktorý prehlbuje pocit bezvýznamnosti, napätie vo vzťahoch, či strata sexuálneho záujmu;

3. strata energie:

narušený biorytmus, prítomná letargia na dokončenie bežných každodenných úloh, celkovo menej energie;

4. problémy so spánkom:

nespavosť a poruchy spánku, neskoré zaspanie, resp. skoré budenie, nadmerný spánok (hypersomnia), dôsledkom čoho sa zhoršuje schopnosť sústrediť sa, učiť sa, mať dostatok energie a celková nálada;

5. apetít a zmeny v hmotnosti:

strata chuti do jedla, úbytok hmotnosti, niekedy aj prejedanie sa a priberanie na hmotnosti – po narušení zdravých stravovacích návykov;

6. zvýšená plačlivosť:

prítomný plač a clivosť častejšie ako zvyčajne, a to bez jasných dôvodov;

7. bolesti a somatické ťažkosti:

únava, bolesti hlavy spojené s napätím, ťažkosti s trávením, tlak pri srdci, pocity ťažkých končatín a pod. Môže ísť o príznaky iného ochorenia, ale aj samotná depresia sa môže prejaviť v zhoršení zdravia a oslabením imunitného systému – častejšia chorobnosť, zhoršenie chronických ochorení alebo aj vo výskyte funkčných porúch (bez jasnej somatickej príčiny). Špecifický prípad depresie je, keď človek nemá pocity smútku, ale objavujú sa najmä zdravotné ťažkosti;

8. nepokoj:

neustále napätie a nadmerná potreba „byť v pohotovosti" – pre človeka môže byť náročné vydržať pri nejakej úlohe alebo dlhšie pokojne sedieť;

9. ťažkosti s koncentráciou a rozhodovaním:

neschopnosť riešiť bežné požiadavky, problém sústrediť sa na úlohy do školy alebo v práci, zapamätať si dôležité informácie, plánovať a rozhodovať sa;

10. beznádej a pesimizmus:

zameriavanie sa na negatívne veci – týkajúce sa seba, druhých, budúcnosti a sveta celkovo, katastrofické myslenie a očakávanie najhoršieho – pocit „prázdnoty;"

11. pocity bezmocnosti:

vnímaná strata kontroly, schopnosti veci ovplyvniť a zmeniť;

12. pocity neschopnosti, bezcennosti či viny:

neprimerané obviňovanie sa za nesplnenie očakávaní, negatívne porovnávanie sa s ostatnými;

13. myšlienky na smrť:

rastúce „tunelové videnie," pri ktorom sa samovražda falošne javí ako riešenie problémov. Opakované premýšľanie o nej môže byť veľmi riskantné, je potrebné ho brať vážne a bezodkladne odborne riešiť.



Čo spôsobuje depresiu?

Za **vznikom depresie** nie je jediný faktor a u rôznych ľudí sa tieto príčiny odlišujú. Môžu to byť **vonkajšie faktory** ako napríklad strata blízkeho, problémy vo vzťahoch, nedostatok financií, diskriminácia, či spoločenské udalosti, alebo **vnútorné faktory** ako pocity osamelosti, nízke sebahodnotenie, či nedostatok podpory od druhých. Niektorí ľudia môžu byť náchylnejší na depresiu kvôli dedičnej predispozícii, raným skúsenostiam, osobnostným faktorom alebo iným zdravotným problémom. Častokrát ide o kombináciu faktorov.

Liečba depresie a zlej nálady

Existuje viacero krokov, ktoré človek môže spraviť pre zlepšenie nálady alebo liečbu depresie:



využiť svojpomocné kroky a nástroje

Sú dostupné a finančne nenáročné, pomôžu lepšie porozumieť, čo sa vo vás odohráva a na základe toho hľadať riešenia situácie. Naučia predchádzať aj iným psychickým poruchám a majú potenciál zlepšiť kvalitu duševného zdravia.



vyhľadať odbornú starostlivosť

Tiež môže mať viacero podôb:

a)

ak sa objavujú ťažkosti, najmä zvýšená únava, rôzne bolesti, strata apetítu, zmena hmotnosti, poruchy spánku, je dobré, ak vyhľadáte aj svojho **obvodného (všeobecného) lekára.** Tieto ťažkosti, sa môžu vyskytovať aj pri iných ochoreniach – metabolické a endokrinné poruchy, infekčné ochorenia, chudokrvnosť, nežiadúce účinky liekov a pod.;

b)

psychologická pomoc, psychoterapia – niekedy je ťažké meniť priamo prežívanie a je potrebná zmena aj v ďalších oblastiach nášho života. Pre liečbu zlej nálady a depresie môže byť kľúčom zmena životného štýlu – väčšia aktivita, zmena myslenia, ale aj významnejšie zmeny v živote. K tomu môže dopomôcť aj odborné sprevádzanie, napríklad prostredníctvom psychoterapie. Hoci je časovo a zvyčajne aj finančne náročnejšie, má potenciál dlhodobo prispieť k skvalitneniu bežného života. Bezplatnú odbornú psychologickú starostlivosť zabezpečuje Psychologická poradňa UK;

c)

psychiatrická pomoc – pri závažnejších stavoch je dôležité užívať liečbu (psychofarmaká), ktoré predpíše psychiater. Ide o bezplatnú starostlivosť, ale dostupnosť je limitovaná kapacitami lekárov. Užívanie liekov bez lekárskeho dohľadu je rizikové a môže zhoršovať zdravotný stav. Neužívajte lieky na zlepšenie nálady, depresie, poruchy spánku a pod., ktoré vám nepredpísal lekár!

Zvyčajne je potrebná kombinácia viacerých opatrení: zmeny životného štýlu, psychoterapie a psychiatrickej liečby.

akútna starostlivosť

Ak aktuálne prežívate pocity tiesne, uvažujete o tom, že by ste si siahli na život alebo ste už v minulosti mali podobné konanie, je potrebné bezodkladne kontaktovať tiesňovú záchrannú linku 112 alebo vyhľadať odbornú pomoc (kontakty nájdete nižšie).



AKO SI MÔŽETE POMÔCŤ ?

Pokiaľ situáciu nevnímate ako život ohrozujúcu, ale zároveň u vás pretrvávajú niektoré z vyššie opísaných príznakov, skôr, ako vyhľadáte odbornú pomoc, skúste niekoľko overených odporúčaní, ktoré pomáhajú zlepšiť kvalitu fyzického a psychického zdravia: [7,8]



STARAJTE SA O SEBA

Buďte aktívni a plánujte činnosti, pri ktorých sa staráte o svoju psychohygienu, telesné aj dušené zdravie. Dajte im prioritu medzi inými povinnosťami.



DBAJTE NA SPÁNKOVÝ REŽIM A HYGIENU

Zlepšite svoj spánkový režim (pravidelne zaspávajte a vstávajte v tú istú hodinu) a spánkovú hygienu (napr. hodinu pred spánkom sa vyhýbajte svetlu obrazoviek, nepite kofeín min. 8 hodín pred spánkom...). Viac tipov, ako zlepšiť spánok nájdete v príručke o problémoch so spánkom.

AKTÍVNE SA POHYBUJTE

Odporúčané je denne prejsť aspoň 5000 krokov – ide o minimálny pohyb, optimálne je však hýbať sa každý deň aspoň 30 min. na čerstvom vzduchu. Aktívne cvičenie zmierňuje príznaky depresie.



ZAPÁJAJTE SA DO AKTIVÍT

Či už pôjde o činnosti, ktoré vás bavili v minulosti, alebo sa rozhodnete vyskúšať niečo iné, zostaňte aktívni.





DOPRAJTE SI UVOĽNENIE

Vyberte si z upokojujúcich aktivít ako hudba, maľovanie či šport.

PLÁNUJTE

Aktivity si plánujte dopredu, napríklad formou diára.



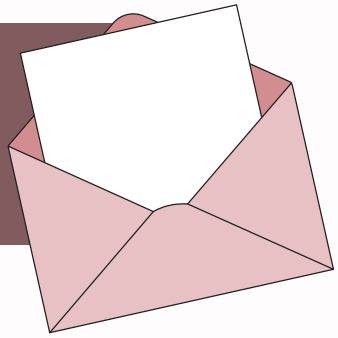


ZDIEĽAJTE SVOJE POCITY

O svojich pocitoch a myšlienkach sa rozprávajte s blízkymi.

ZOSTAŇTE V SPOJENÍ

Pravidelne komunikujte s rodinou a priateľmi.





VYSKÚŠAJTE MEDITÁCIU A PRVKY MINDFULLNESS

Naučte sa aktívne vnímať prítomný okamih bez stotožňovania sa so svojimi myšlienkami.



PRAVIDELNE SI VEĎTE DENNÍK VĎAČNOSTI

Každý večer pred spaním si doň napíšte aspoň 3 veci, za ktoré ste vo svojom živote úprimne vďačný/á.



NAINŠTALUJTE SI UŽITOČNÉ APLIKÁCIE

Vyskúšajte mobilné aplikácie na mentálne a dychové cvičenia (Nepanikár, Calmio) či na mapovanie nálady a denník aktivít (VOS Health, Mood Tracker).

A čomu sa radšej vyhnúť?

Na druhej strane, **obmedzujte aktivity**, ktoré **nepomáhajú** alebo **zhoršujú váš psychický stav**:

- aktivity, počas ktorých cítite, že sa vám **zhoršuje nálada** (napr. sledovanie sociálnych sieti, bezcieľne sledovanie TV, dlhé vyspávanie). Zapisovaním si denných aktivít a sledovaním svojej nálady viete takéto činnosti identifikovať;

- užívanie **alkoholu, či iných drog, nadmerné užívanie energetických alebo kofeínových nápojov**. Tieto látky môžu výrazne ovplyvniť prežívanie. Zhoršujú kvalitu spánku a prispievajú k narušeniu bežného biorytmu. Častokrát krátkodobý pocit dobrej nálady následne prehlbuje nepríjemné pocity smútku, prázdnoty a osamelosti. Užívanie (aj jednorazové) psychoaktívnych látok zvyšuje riziko rozvoja psychických porúch a zhoršuje ich liečbu.[9] Viac o rizikách užívania psychoaktívnych látok nájdete v príručke o závislostiach;

- **katastrofizujúce myšlienky** neberte príliš vážne. Napríklad skúška, ktorá sa nevydarí na prvý pokus, neznamená hneď koniec štúdia na vysokej škole;

- **negatívne zovšeobecňovanie**. Ak ste dnes nespravili nič produktívne, neznamená to, že ste nikdy nič nespravili;

- **vzťahovanie si vyjadrení a konania ľudí príliš osobne**. Ak je predavačka v obchode k vám nepríjemná, je to skôr preto, že ma dnes zlý deň, nie preto, že má niečo proti vám;

- **odkladanie nevyriešených úloh a neriešených problémov**. Nastavte si priority, postupnosť krokov riešenia. Ak neviete ako na to, požiadajte o pomoc ľudí okolo vás. Viac informácií nájdete v príručke o prokrastinácii.

KEDY A KDE JE VHODNÉ VYHĽADAŤ ODBORNÚ POMOC?

Ak sú u vás **počas posledných dvoch týždňov prítomné aspoň štyri** z nasledujúcich príznakov, je odporúčané vyhľadať odbornú pomoc: [1]

	označte ✓
Bezdôvodné pocity melanchólie a smútku počas väčšiny dňa	
Výrazné ochudobnenie záujmov až strata potešenia	
Nechuť do jedla spojená so stratou hmotnosti	
Nespavosť alebo zvýšená spavosť	
Únava počas takmer celého týždňa	
Pocity vlastnej bezcennosti a/alebo nadmernej či neodpovedajúcej viny	
Znížená schopnosť myslieť a sústrediť sa	
Samovražedné myšlienky	

PODPORNÉ LINKY

Kde môžete vyhľadať odbornú pomoc?

Psychologická poradňa UK – bezplatná pre študentstvo Univerzity Komenského	https://uniba.sk/sluzby/psychologicka-poradna/
Užitočné informácie k **vyhľadávaniu odbornej psychologickej a psychiatrickej pomoci**	www.psychiatrianiejenahlavu.sk/ako-vyhladat-pomoc/
Komora psychológov – orientácia, ktorý odborník mi pomôže	www.komorapsychologov.sk/pomoc-existuje/
Vyhľadávanie **certifikovaných psychoterapeutov**	https://psychoterapeuti.org/sps/stranka/psychoterapeuti

Kontakty pre prípad akútnej pomoci

IPČKO – chatová a mailová poradňa	https://ipcko.sk/
Káčko – krízová intervencia	https://ipcko.sk/kacko/
Krízová linka pomoci	www.krizovalinkapomoci.sk/ Tel. 0800 500 333 (nonstop)
Chcemsazabit.sk – pomoc pri myšlienkach na samovraždu	https://chcemsazabit.sk/
Linka dôvery Nezábudka	https://linkanezabudka.sk/ Tel. 0800 800 566 (nonstop) 0800 222 450 v ukrajinskom jazyku
Linka nádeje	Tel. 055/ 644 1155, 055/ 622 2323
Centrum poradensko-intervenčných služieb Budúcnosť – krízová linka	https://buducnost.eu/kontakt/ Tel. 0908 929 103
Národná linka na podporu duševného zdravia	www.health.gov.sk/?Linka-PDZ Tel. 0800 193 193

Ďalšie špecializované odborné kontakty

Chuť žiť – pomoc pri poruchách príjmu potravy	https://chutzit.sk/
Krízová linka pri závislostiach	Tel. 0908 929 103
Hraj s rozumom – problémy s hraním	https://hrajsrozumom.sk/kontakty/ Tel. 0800 800 900
InPoradňa (LGBTI+)	https://inporadna.sk/
Pomoc obetiam násilia	Tel. 0800 111 321, 0944 254 405
Národná linka pre ženy zažívajúce násilie	Tel. 0800 212 212
Aliancia žien Slovenska – Krízová linka non-stop SOS linka	https://alianciazien.wordpress.com/sme-na-vasej-strane/ Tel. 0903 519 550

ZDROJE

1. World Health Organization. (2025). ICD-11: International classification of diseases (11th revision). https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/en#578635574
2. Sheldon, E., Simmonds-Buckley, M., Bone, C., Mascarenhas, T., Chan, N., Wincott, M., ... & Barkham, M. (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. Journal of Affective Disorders, 287, 282-292.
3. Hajduk M, Dancik D, Januska J, Strakova A, Turcek M, Heretik A, Pecenak J. Depression and anxiety among college students in Slovakia - Comparison of the year 2018 and during COVID-19 pandemic. Bratisl Lek Listy. 2022; 123(1):44-49. doi: 10.4149/BLL_2022_007. PMID: 34967657.
4. Hajdúk, M., Blaho, R, Smitková, H., Hapčová, M., Januška, J. (2023) The situation and systems of student and staff well-being, inclusiveness and belonging at Faculty of Arts, Comenius University Bratislava, Slovakia. Nepublikovaná správa. https://fphil.uniba.sk/fileadmin/fif/sluzby/projekty/belong/Belong_prieskum_hlavne_vysledky_FiF_UK.pptm
5. Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & 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
6. Liga za duševné zdravie (n.d.). Depresia. https://dusevnezdravie.sk/clanok/depresia-2
7. Students against depression. I feel depressed. www.studentsagainstdepression.org/i-am-feeling/i-feel-depressed/
8. NHS (2021). Get help with low mood, sadness or depression. NHS. UH. www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/low-mood-sadness-depression/
9. National Institute of Mental Health. Substance use and co-occurring mental disorders. www.nimh.nih.gov/health/topics/substance-use-and-mental-health