

*Prehľadová práca***Depresie z hľadiska evolučnej psychiatrie**

M. Ranincová

Depressions from evolutionary perspective psychic symptoms**Súhrn**

Z evolučného hľadiska možno psychické symptómy považovať za manifestáciu starých vývojových mechanizmov správania. Evolučné prístupy k depresii sa zameriavajú na vývojové mechanizmy správania v systéme vzťahovej väzby a/alebo v systéme postavenia v hierarchii – hierarchie dominancie (lit. 30).

Kľúčové slová: vzťahová väzba, postavenie v hierarchii, depresia, správanie

Summary

From evolutionary perspective psychic symptoms we can consider as manifestations of old evolved behavioural mechanisms. Evolutionary approaches to depression have focused on the attachment system and the social rank system (Ref. 30).

Key words: attachment, social rank, depression, behaviour

Tradične rozdeľujeme depresívne stavy podľa (predpokladanej) prevládajúcej etiológie na psychogénne (reaktívne, neurotické), t.j. zážitkovo podmienené, endogénne, resp. kryptogénne (recidivujúce, periodické, unipolárne depresie, bipolárne depresie, depresie pri schizofaktívnej poruche), pri ktorých sa významne uplatňuje hereditárna dispozícia a somatogénne (organické alebo symptomatické), t.j. predpokladá sa etiopatogenetický význam cerebrálnej lézie alebo pôsobenie chemických škodlivín v tele (Huber, 1999).

Toto rozdelenie je pri všetkých svojich výhodách iba veľmi hrubé a vieme, že si vyžaduje relativizáciu. Genetické štúdie napríklad svedčia o tom, že hereditárny faktor sa uplatňuje aj pri „psychogénnych“ depresiách. Pri „endogénnych“ depresiách hereditárny faktor nevysvetľuje všetko: konkordancia u jednovaječných dvojčiat pri unipolárnych depresiách pravdepodobne nepresahuje 50 %, pri bipolárnych depresiách sice dosahuje približne až 70 %, ale stále to nie je 100 % (Meier a spol., 2000), zostáva priestor pre iné vplyvy. Veľmi často sú nezanedbateľné hereditárne a psychogénne vplyvy pri „organických“ depresiách, pričom má napríklad vplyv

aj vyrovnávanie sa so sociálnymi a vzťahovými dôsledkami telesného ochorenia.

Depresia je komplexný jav, podobne ako komplexná a vrstevnatá je ľudská bytosť a ľudské bytie. Skúmanie depresie, nielen z hľadiska jej javovej stránky a etiopatogenézy, ale aj terapie, si vyžaduje prístup z hľadiska biologických, psychologických i sociálnych vied (Hašto, 1982).

V našej práci analyzujeme hlavne evolučno-biologický a etiologický aspekt.

Evolučno-biologické a etologické aspekty

Psychické symptómy z hľadiska evolučnej psychiatrie môžeme chápať ako manifestáciu starých adaptačných stratégií (Gardner, 2001). Všetky vývojové mechanizmy majú svoj rámec trvania a intenzity, v ktorom sú adaptačné a nad ktorý už nie sú. Tento rámec sa musí citlivo rozlišovať a každá takáto odpoveď musí mať svoj spúšťač a musí byť vhodne naštartovaná i ukončená (napr. i hnačka a vracanie sú obrannými mechanizmami organizmu, pomáhajú telu zbaviť sa škodlivín, ale ak sa vo vhodnom čase neukončia, môžu viesť k dehydratácii a metabolickému rozvratu organizmu) (Nesse a Williams, 1996).

Depresiu často spúšťa zážitok nejakej straty. Aj pri endomorfných depresiách sa so stratami stretávame najmenej v 50 %.

Stratu ako spúšťač depresie môžeme opísať prostredníctvom vývojových mechanizmov správania v systéme vzťahovej väzby (attachment) a/alebo v systéme postavenia v sociálnej hierarchii, hierarchii dominancie (social rank) (Sloman a spol., 2003).

Fokusovanie na vývojové psychické mechanizmy pre vzťahovú väzbu a hierarchiu dominancie pomáha porozumieť:

- včasným faktorom zvýšenej vulnerability k depresii (napr. prerušenie vzťahovej väzby, odmietanie a pod.),
- spúšťacím udalostiam, ako sú napr. strata blízkeho vzťahu, zážitok porážky a/alebo hostilita v okolí,
- presvedčeniu depresívnych ľudí o nehodnosti lásky, vnímaniu seba ako inferiórneho a zlyhávajúceho (Sloman a spol., 2003).

Tieto behaviorálne systémy (vzťahová väzba i hierarchia dominancie) sú vrodené, ale sú ovplyvniteľné prostredím. Významnú úlohu pri ich rozvoji má učenie (Stevens a Price, 1996).

Teória vzťahovej väzby (Bowlby)

Systém vzťahovej väzby sa chápe ako evolučný behaviorálny systém, ktorý zvyšuje u mladých jedincov schopnosť prežiť tým, že udržiava ich opatrovníkov v blízkosti. To je dôležité pri obrane pred predátorom. Pri strate alebo hrozbe straty vzťahovej väzby sa vytvárajú veľmi silné afekty, ktoré sú motiváciou na udržanie tejto väzby. Včasné skúsenosti so vzťahovou väzbou vedú k rôznym stratégiám pre jej udržanie a ovplyvňujú schopnosť jedinca vysporiadať sa so stresom i v dospelosti (Stevens a Price, 1996).

Sila potreby vzťahovej väzby je najvýraznejšia, keď je ľudské alebo zvieracie mláďa nedobrovoľne odlúčené od matky. Hlasný protest a zúfalstvo, neskôr sociálne stiahnutie sa, inaktivita až ľahostajnosť a nezáujem sú spôsobené fylogenetickou prirodzenosťou vzťahovej väzby (Michel a Mooreová, 1999). Napríklad malé deti po odlúčení od svojich matiek, vychovávané v detských domovoch, cez fázu protestu upadali do apatie, psychicky i telesne zaostávali vo vývoji, málo reagovali na okolie, nehrali sa, neprejavovali z ničoho radosť. Primárny cieľ depresie sa tu chápe ako odpútanie sa od straty niečoho veľmi dôležitého. Keď nastane odpútanie sa, potom sa možno prispôbiť novým životným okolnostiam (Hrtúsová a spol., 1999).

Vytváranie vreľých, dôverných a trvalých vzťahov so spohľadlivými osobami je základom ľudského šťastia a bezpečia. Dieťa si na základe zažívania skúsenosti dôvery s druhými vytvára svoj vnútorný model, ktorý potom ovplyvňuje jeho „vzťahový štýl“. Rané zážitky defektných vzťahov v rodine vyústia do formovania defektného vnútorného modelu, a tak senzibilizujú jedinca, aby na neskoršie zážitky straty, či odmietnutia reagoval patologickým spôsobom (Hašto, 1998). Depresia sa preto chápe ako adaptačná odpoveď na stratu vzťahovej väzby (Stevens a Price, 1996).

Agitovaná depresia, pri ktorej je zvýšená psychomotorická aktivita, môže byť vyjadrením protestu a nesplnenej túžby, kým depresia so zníženou psychomotorickou aktivitou predstavuje zúfalstvo a bezmocnosť (Stevens a Price, 1996).

Experimenty so zvieratami (najmä s opicami) dokumentovali dôležitosť úlohy sociálnej deprivácie alebo narušeného systému vzťahovej väzby. Dôsledky sa pozorovali vo viacerých smeroch – od behaviorálnych (napr. nevhodné prejavy agresívneho správania, neadekvátne sexuálne a materské správanie), kognitívnych (potrebovali dlhší čas, kým sa naučili vyplniť nejakú úlohu), fyziologických (alterovaná odpoveď HPA osi na stres, zvýšené hladiny kortizolu, znížené bazálne hladiny rastového hormónu, zmeny v diurnálnej regulácii teploty, zmeny v imunitnej odpovedi), po neurochemické (abnormality v sérotonínovom, dopamínovom i noradrenalinovom systéme). Dokonca boli opísané už i neuroanatomické zmeny (najmä v bazálnych gangliách a v gyrus dentatus), ktoré vznikli po včasnej sociálnej deprivácii. Tieto môžu ovplyvňovať bunkové procesy a štruktúrnú integritu neurónov, čo má vo vyvíjajúcom sa mozgu veľký význam. Štúdie s primátmi potvrdzujú, že včasná separácia matky predstavuje významné behaviorálne i neurobiologické zmeny s krátkotrvajúcimi i dlhotrvajúcimi dôsledkami, podobne ako pri depresii u ľudí (Gilmer a McKinney, 2003).

Hierarchia dominancie (social rank)

Podľa tejto teórie sa depresia vyvíjala v kontexte vnútrodruhového výberu prostredníctvom stratégií, ktoré slúžili na obmedzenie boja (Stevens a Price, 1996).

V určitej fáze životného cyklu všetky cicavce mláďatá musia obmedziť svoju závislosť od rodiča a zabezpečiť si zdroje vlastným spôsobom. Keď to robia, stretávajú sa so sociálnym svetom druhých, dochádza k sociálnej konkurencii. Tá vytvára boj o postavenie v hierarchii, o zdroje a teritórium (Gilbert a Allan, 1998).

Počas evolúcie sa vyvinul mechanizmus, ktorý by tieto konflikty vyriešil bez zabíjania – rituálne agonistické správanie (Lorenz, 2003), ktoré predstavuje zápas s rituálnymi prvkami. Koniec boja predstavuje vytvorenie určitej hierarchie – víťaz sa stáva dominantným v hierarchii, druhý prehráva. Zážitok porážky alebo prehry v súťažení spúšťa vnútorné biologické mechanizmy pre zvládanie porážky, nazývané aj ako stratégia nedobrovoľného podriadenia sa (alebo aj stratégia nedobrovoľnej porážky). Podriadeným správaním (sklonenie sa, stiahnutie, obmedzenie aktivity) zvierat inhibuje svoje vlastné nabudenie sa k boju, ale zároveň vysiela signály k útočníkovi, aby prestal útočiť – poskytuje mu tak informáciu, že sa podriadil, a tak neznamená už pre neho ohrozenie v boji. Tým, že sa porazený vzdá ďalšieho boja o svoju stratenú pozíciu, akceptuje určitú hierarchiu, udrží sa stabilita skupiny. Keby nedošlo k vyriešeniu konfliktu, skupina by bola v stálom nebezpečí rozpadu. Evolučnou výhodou žitia v skupine je zabezpečenie bezpečnosti, udržanie si zdrojov, kooperácia v hrách i reprodukčný úspech (Price a spol., 1994).

Depresia tak ochráni jedinca pred zabitím (depresívny jedinec nebojuje o svoje postavenie v hierarchii) a pomáha udržiavať hierarchiu dominancie v spoločenstve.

Stratégia nedobrovoľného podriadenia sa trvá u zvierat krátko a končí sa akceptáciou hierarchie.

Hierarchické správanie sa vyskytuje i u ľudí – vlády, náboženstvá, inštitúcie, školy, šport a pod. Jedinci si chránia svoje domy, pracovné miesta, svoj osobný priestor. Väčšie skupiny si chránia svoje komunity, firmy, mestá, národy. Rôzne pozdravy a gestá indikujú postavenie v hierarchii a môžeme ich sledovať u ľudí i u zvierat, denne sa nevedome objavujú v našom živote (Rohde, 2001).

Stratégia nedobrovoľného podriadenia sa je geneticky predprogramovaná i u človeka. Spúšťa sa rozpoznaním, že prehra v sociálnej súťaži je nevyhnutná. Slúži na akceptovanie tejto porážky a prehry a prispôsobeniu sa nižšiemu postaveniu v hierarchii (Allan a Gilbert, 1997).

U ľudí podriadenie sa nesie so sebou i subjektívny zmysel osobnej neschopnosti, bezmocnosti, inferiority a beznádeje. Veľa depresívnych ľudí vidí seba ako podriadených, neschopných, s nízkym sociálnym statusom v porovnaní sa s inými. Prežívajú pri tom pocity hanby a zníženého sebahodnotenia. Sociálne signály, ktoré podlamujú sebahodnotenie a indukujú hanbu, pracujú cez mechanizmy, ktoré sa vyvíjali ako stratégia k vyrovnávaniu sa s poklesom v hierarchii (Gilbert a Allan, 1994).

Depresia sa chápe ako adaptačná odpoveď na stratu postavenia v hierarchii (Pillmann, 2001).

Medzi ľuďmi sa súťaženie často odohráva prostredníctvom zvýšenia vlastnej atraktivity pre iných (Gilbert a Allan, 1994). Väčšina manévrov človeka, aby dosiahol v širokom zmysle slova vyššie postavenie, je zameraná na zvýšenie svojej príťažlivosti alebo hodnoty u druhých. Veľa stresujúcich udalostí, ako napr. neprijatie na VŠ alebo oklamanie milovanou osobou, sa môže chápať ako strata sociálneho postavenia alebo pokles v hierarchii a môže spustiť túto behaviorálnu stratégiu nedobrovoľného podriadenia sa (Zuroff a spol., 1999).

Ľudia majú popri svojich vonkajších hierarchických cieľoch i svoje vnútorné – psychické hierarchické ciele. Dosahovanie týchto vnútorných cieľov je jednou z hnacích síl ľudskej aktivity. Zlyhanie a prehra pri ich dosahovaní môže byť príčinou zníženého sebahodnotenia a zmeny v správaní prostredníctvom rovnakých biologických mechanizmov, aké sú aktívne pri externej hierarchickej porážke a prehre (Rohde, 2001).

Klinická depresia je výsledkom intenzívnej, prolongovanej stratégie nedobrovoľného podriadenia sa, ktorá nie je ukončená, pretože akceptácia nie je možná, či už vďaka vonkajším okolnostiam (pokračovanie poníženia alebo zneužívania) alebo vnútorným osobnostným charakteristikám jedinca (Zuroff a spol., 1999).

Hypotéza hierarchie dominancie, vrátane vnútorných hierarchických cieľov, je kompatibilná s výskytom chronickej depresie v situáciách s nízkym postavením v hierarchii, kde veľké fantazijné očakávania bez zmeny v realite znižujú sebahodnotenie jedinca, vyvolávajú prežívanie hanby a porážky (Rohde, 2001).

Jedinci vysoko postavení v hierarchii sa všeobecne cítia bezpečnejšie, s vyššími šancami na úspech pri vyhľadávaní zdrojov. Tí, ktorí sú chápaní ako podriadení, nemusia byť depresívni, ale sú vulnerabilnejší k depresii, možno i preto, že ich úroveň stresu bola relatívne vysoká. Nechcené podriadené postavenie u ľudí môžeme chápať ako faktor vulnerability k depresii, ktorá je iniciovaná spúšťacou udalosťou alebo provokujúcim faktorom (Price a spol., 1994).

Evolučné selekčné mechanizmy môžu prispievať k vrodenej dispozícii k depresii. Atraktivita a sociálny úspech sú i v našej modernej spoločnosti žiaducimi vlastnosťami pri výbere partnera. Opakovaný úspech pri sociálnych konfliktoch prispieva k zvýšeniu atraktivity, k zvýšeniu sebadôvery jedinca, a tak zvyšuje úspech i v ďalšom živote – aj reprodukčný úspech. Naopak pri opakovaných prehrách sa atraktivita, a tak i šanca na reprodukčný úspech, znižuje. A tak je pravdepodobnosť, že dominantný jedinec sa bude páriť s hierarchicky vyššie postaveným partnerom a jedinec s nižším postavením v hierarchii sa bude páriť s jedincom, ktorý je tiež nižšie postavený v hierarchii (Ploog, 1999).

Poznatky súčasných psychodynamicky orientovaných autorov sú v pozoruhodnom súlade s evolučno-biologickými aspektmi. Tak napríklad v reprezentatívnej nemeckej učebnici psychoterapie sa uvádza: „Depresia je internalizovaná zlosť určitého objektu, ktorý nemožno opustiť a ktorý by človek rád zahnal.“ (Heigl-Evers a spol., 1993).

Zmeny u zvierat po zmene postavenia v hierarchii

1. V nestabilných skupinách primátov, kde je veľa konfliktov, majú podriadení jedinci vyššiu hladinu stresových hormónov ako dominantní jedinci a nižšiu hladinu sérotonínu; podriadení menej skúmajú svoje prostredie, sú submisívnejší a viac v napätí (Fischman, 2000; Gilbert a Allan, 1998).
2. Sociálne stresované podriadené potkany majú vyššiu kortizolovú a nižšiu sérotonínovú väzbu na receptoch v hipokampe a v gyrus dentatus (Gilbert a Allan, 1998).
3. Pri výskume s opicami sa porazené jedince adaptovali dvoma rôznymi spôsobmi – niektoré jedince, tzv. subdominantné, preukazovali typické submisívne vzorce správania – pokračovali v aktivitách, ale boli plaché, mali zvýšené hladiny hormónov stresovej odpovede, najmä adrenalinu a zvýšenú aktivitu tyrozínhydroxylázy. Iné porazené zvieratá, tzv. submisívne, boli dosť odlišné. Tieto zvieratá sa prestali pohybovať, mali vysokoelevovanú hladinu kortizolu a kortikosterónu a redukovanú aktivitu tyrozínhydroxylázy. Zomreli do 14 dní po boji a konfrontácii. Neuchránili ich ani oddelenie víťaza od porazeného pletivom, ktoré bolo umiestnené medzi nimi. Prítomnosť dominantného jedinca mala u nich veľké biologické dôsledky (Gilbert a Allan, 1998; Sloman a spol., 2003).
4. V skupine kočkodanov má najvyššie postavený samec (samec alfa) dvojnásobne zvýšenú hladinu sérotonínu.

Keď samce alfa stratili svoje postavenie, hladina sérotonínu im okamžite klesla a samce sa krčili, skrývali, odmietali potravu, vyzerali úplne ako ľudia trpiaci depresiou (McGuire a Troisi, 1998).

To, že sa postavenie v hierarchii prejavuje aj vo funkciách autonómneho nervového systému aj v endokrinných reguláciách, sa už pred rokmi demonštrovalo v etiológických štúdiách na zelenom leguánovi – tieto zvieratá žijú v hierarchických spoločenstvách, ktoré sa ustanovujú na základe boja. Zviera alfa (dominantné v hierarchii) má ako znak svojho postavenia žiarivo bielu hlavu a je nádherne zeleno-sfarbené. Tento dominantný jedinec sa však musí stále brániť proti najbližšie nižšie postavenému jedincovi v hierarchii. Pozorovalo sa, že bezprostredne po prehre v boji s týmto jedincom, predtým tak nádherne sfarbený bývalý dominantný jedinec, mal stále viac a viac hnedého sfarbenia a strácal i bielu farbu hlavy. Zaliezol do kúta a počas celej doby ďalšieho pozorovania zostal dlhé mesiace submisívny (Ploog, 1999).

Vzťah teórie vzťahovej väzby a hierarchie dominancie

Každá strata významného zdroja, napr. strata práce alebo vzťahovej osoby, ktorú osoba zažila a ktorú nemôže kompenzovať, môže spúšťať i pocity prehry a porážky, a tak i stratégie nedobrovoľného podriadenia sa. Spúšťanie depresie môže byť asociované so zlyhaním regulácie afektov v systémoch vzťahovej väzby a sociálneho ranku (Sloman a spol., 2003).

Naše rané vzťahy sú prvým miestom, kde sa učíme a dozvedáme o našej atraktivite pre iných, pripravenosti, aby iní investovali svoje zdroje do nás, schopnosti vytvárať a udržiavať podporné, láskyplné a cenné vzťahy, ktoré budú kľúčom k nášmu sociálnemu úspechu a postaveniu v hierarchii.

Systém vzťahovej väzby i hierarchie dominancie sú navzájom v komplementárnom vzťahu (Sloman a spol., 2003).

Úspešné vytváranie sociálnych vzťahov môže prispievať k zlepšeniu sociálneho postavenia, a tak narušená schopnosť vytvárať vzťahy by mohla prispievať k zvýšenej vulnerabilite k depresii. Interpersonálne správanie ovplyvňuje sociálne i rodinné prostredie jedinca, napr. prispieva k procesom redukujúcim stres.

Napríklad, ak jedinec utrpí vážnu prehru, ale dostane podporu od niekoho, s kým má bezpečný vzťah, posilní to jeho schopnosť vylákať pozitívne zdroje od prostredia, posilní jeho sebadôveru a redukuje úroveň anxiety. To facilituje prijatie porážky, umožní mu vynechať konflikt alebo boj za niečo, čo nie je šanca zmeniť.

Ak strácajúci a porazený jedinec nedostane žiadnu podporu, môže zbytočne vynakladať ďalšie úsilie na získanie nedostupných zdrojov. Tieto zbytočné investície môžu spúšťať čoraz silnejšie stratégie nedobrovoľného podriadenia sa, ktoré zvyšujú negatívne afekty v bludnom kruhu, ktorý sa môže nakoniec manifestovať ako klinická depresia (Sloman a spol., 2003).

Depresia a stres

Evolučnými mechanizmami nemožno vysvetliť všetky varianty depresii. Evolučná teória sa zdá najvhodnejšia na ap-

likovanie na veľké depresie v súvislosti so stresom (Sloman a spol., 2003).

Naša nálada je výsledkom komplikovaných koordinačných pochodov v CNS pri interakcii s perifériou a nezávisí len od psychologicky zrozumiteľných zážitkov a motívov, ktoré väčšinou spôsobujú iba relatívne krátkodobé výkyvy od vitálne regulovanej strednej úrovne nálady (Hašto, 1982).

Depresie môžeme chápať ako poruchy dynamického systému regulácie nálady, ktorý je uložený v mozgu. Aktivita v tomto systéme je určená množstvom faktorov z minulosti i prítomnosti jedinca. Rovnováha sa udržiava osciláciou aktívacie úrovne v istom rozmedzí, môže však i presiahnuť nad určitý prah a vtedy vzniká ochorenie (Grof, 1977).

Vznik veľkej depresie závisí od viacerých faktorov – od temperamentu, podporného prostredia jedinca, rôznych kognitívnych faktorov (napr. negatívnych presvedčení o sebe) a od biologických faktorov vulnerability, napr. reaktivity HPA osí (Sloman a spol., 2003).

Vulnerabilita k depresii sa zvyšuje osobnostnými charakteristikami jedinca alebo faktormi prostredia, ktoré zvyšujú pravdepodobnosť spustenia stratégie podriadenia sa.

Evoluční teoretici postulujú 2 formy vulnerability k depresii:

- chýba bezpečnosť a istota vzťahovej väzby,
- chýba bezpečnosť a istota v sociálnom postavení (Stevens a Price, 1996).

Úspešné vytváranie sociálnych vzťahov môže prispievať k zlepšeniu sociálneho postavenia, preto by narušená schopnosť vytvárať vzťahy mohla zvyšovať vulnerabilitu k depresii (Zuroff a spol., 1999).

Existujú individuálne rozdiely vo vulnerabilite k sociálnemu stresu. Tie závisia od osobnosti jedinca, od jeho včasných skúseností, jeho fyziologickej reaktivity, životnej histórie, ale aj od kultúrnych hodnôt.

Dôležitú úlohu v rozvinutí individuálnej odpovede na stresory majú vývojové pohlavné rozdiely v preferencii cieľov (Troisi, 2001). Tieto závery sú kompatibilné so skutočnosťou, že u žien sa depresia často objavuje v súvislosti s interpersonálnym stresom. Ženy sú citlivejšie na životné udalosti týkajúce sa bližšieho i vzdialenejšieho okolia, čo sa zhoduje s ich vzťahovými vzorcami (Kráľová, 2001).

Stresujúce interpersonálne skúsenosti reprezentujú na jednej strane príčiny alebo spúšťače depresii, ale sú aj následkom depresie, a tak môžu predstavovať situácie alebo kontext, z ktorého nemožno uniknúť (Gilbert a Allan, 1994).

Na niektoré depresie môžeme pozeráť ako na maladaptívny efekt prolongovaného použitia krátkotrvej adaptívnej (stresovej) odpovede (Sloman a spol., 2003). Na zvládanie stresu (ohrozenia) sa vyvíjal náš nervový a endokrinný systém. V krátkotrvej meradle stresové hormóny mobilizujú telo do akcie a ich úlohou je odvrátiť ohrozenie a nie zabezpečiť pôžitok z jedla, partnerstva alebo venovania sa priateľom. To má adaptačný význam, pretože nebezpečenstvo si vyžaduje okamžitú a rýchlu akciu. Pokračujúci stres po istom čase začne ovplyvňovať imunitný systém i neurotransmiterové systémy, ktoré sa zúčastňujú na regulácii

emócií a určitého typu sociálneho správania. Stresory zasahujú do neurobiológie organizmu a ovplyvňujú vulnerabilitu jedinca voči depresívnej poruche. Stresor nepôsobí len ako spúšťač, ale podmieňuje i zvýšenú vulnerabilitu voči ďalším relapsom (senzitivizácia a kindling) (Forgáčová a Koníková, 1998; Rakús, 2000). Chronický stres môže viesť k depresii.

Z Darwinovej perspektívy nevyplýva, že existujú určité univerzálne a pevne fixované odpovede na sociálne stresory, ktoré by mohli byť predikovateľné na základe vývojových pohlavných rozdielov. Existuje určité kontinuum vulnerability jedinca k sociálnemu stresu. Vývojové i kultúrne vplyvy sa vzájomne ovplyvňujú a kombinujú, aby umiestnili jedincov rôzneho veku a pohlavia na rôzne miesta v tomto kontinuu. Negatívne afekty môžu aktivovať psychologické i behaviorálne reakcie, ktoré dovoľujú jedincovi „využiť“ interenciu stresujúcich udalostí a dosiahnuť biologické ciele prostredníctvom alternatívnych stratégií. U ľudí s depresívnymi poruchami často pozorujeme nedostatočnú schopnosť rozvinúť alternatívne stratégie, keď je znemožnené dosiahnutie nejakého cieľa (Troisi, 2001).

Zvýšený výskyt depresii v súčasnosti

Hypotéza hierarchie dominancie je kompatibilná so zvyšujúcim sa nárastom výskytu depresii v súčasnosti. Zvýšené pôsobenie médií prináša so sebou i to, že jedinec je vystavený širokému pôsobeniu rôznych ideálov. To môže predstavovať riziko zvýšených očakávaní a porovnávania svojich vlastných schopností s týmito ideálmi aj za cenu zníženého sebavedomia (Nesse a Williams, 1996). Keď sa pozeráme na úspešných ľudí v televízii, začíname závidieť. Závisť asi bola užitočná, keď motivovala našich predkov, aby sa snažili dosiahnuť to, čo dosiahli iní. Dnes iba málokto môže dosiahnuť to, čo nám závisť ponúka, iba málokto je schopný súťažiť s tými najlepšími z celého sveta, ktorých nám denne predkladajú médiá.

Všetci máme v sebe zakorenenu hlbokú túžbu po bezpečnom mieste v skupine, ktorá nám poskytne podporu (Nesse a Williams, 1996). Ľudský mozog bol počas evolúcie konštruovaný pre úspešný život v malej súdržnej skupine, s obetavými členmi skupiny. Nebol vyvinutý na prispôsobenie sa veľkým spoločenstvám s prevládajúcou anonymitou a s citovou neutralitou väčšiny medziľudských vzťahov (Madlafoušek, 1999). Tlak súčasnosti, zvyšovanie populačnej hustoty, najmä v mestách vytvára tendenciu k povrchným a anonymným vzťahom. To môže predstavovať ďalší rizikový faktor pre vznik depresii v súčasnosti.

Využitie v terapii

Psychoterapia môže pomôcť rozvinúť istejšiu a bezpečnejšiu vzťahovú väzbu. Hoci vnútorné pracovné modely vzťahovej väzby sa vytvárajú vo včasnom detstve, môže sa tento spôsob vzťahovania zmeniť so zmenou okolností prostredia. Teória vzťahovej väzby bola inkorporovaná do párových terapií a rodinnej terapie (Sloman a spol., 2003), ale aj do individuálnych psychoterapií (Grawe, 1998) a prirodzene sa o ňu

opierajú aj psychodynamicky orientovaní skupinoví psychoterapeuti.

Počas klinickej depresie sú prítomné negatívne presvedčenia o sebe ako o zlyhávajúcom, nemilovanom, neschopnom, so stratou postavenia a s malými šancami na budúci úspech. Tieto presvedčenia spolu s pamäťovým systémom a štýlom vzťahovania sa k iným zvyšujú vulnerabilitu k ďalšej epizóde depresie. Terapeut ich môže pomôcť rozpoznať a skúsiť zoslabiť ich vplyv kontrolovaním negatívnych myšlienok pacienta (kognitívno-behaviorálna terapia).

Terapeut pomáha pacientovi rozpoznať jeho silu a schopnosti, zamerať sa na objektívne fakty a kognitívne prepracovať nerealistické aspirácie. Pacienti sa môžu naučiť byť viac asertívni, naučiť sa konať viac konštruktívne.

Nízka aktivita sérotonínu spúšťa impulzívne správanie a zvyšuje hostilitu. Neakceptovanie akejkoľvek prehry a neschopnosť sa jej prispôbiť prolonguje prežívanie porážky. To by mohlo reaktivovať cestičky vedúce k stratégii nedobrovoľného podriadenia sa. Lieky, ktoré zasahujú do regulovania sérotonínu, môžu znižovať agresivitu, anxiétu, tendenciu k úteku a sociálnemu stiahnutiu sa, ktoré je asociované so stratégiou nedobrovoľnej porážky. Zvyšujú aj afliatívne správanie (Sloman a spol., 2003).

V liečbe sa nemôžeme sústrediť iba na ovplyvnenie symptómov depresie, ale aj na prostredie pacientov s depresiou, ktoré podmieňuje vulnerabilitu k nej.

Zvýšený výskyt depresie u detí depresívnych rodičov môžeme vysvetliť geneticky, ale i psychosociálnym vývojom (Hammen, 2003). Napríklad matka, ktorá má depresiu, odovzdáva svojmu dieťaťu gény, ale ovplyvňuje aj jeho vývoj a fungovanie, čo môže viesť k zvýšenej vulnerabilite dieťaťa k depresii (Ploog, 1999).

Literatúra

1. **Allan S., Gilbert P.:** Submissive behaviour and psychopathology. *Brit. J. Clin. Psychol.*, 36, 1997, s. 467–488.
2. **Fischman J.:** The ancient roots of modern melancholy. *U.S. News & World Rep.*, 128., 2000, s. 24–25.
3. **Forgáčová Ľ., Koníková M.:** Stres a depresia (Psychobiologický model). *Psychiatria*, 1998, č. 4, s. 192–194.
4. **Gardner R. Jr.:** Evolutionary Perspectives on Stress and Affective Disorder. *Semin. Clin. Neuropsychiat.*, 2001, č. 6, s. 32–42.
5. **Gilbert P., Allan S.:** Assertiveness, submissive behaviour and social comparison. *Brit. J. Clin. Psychol.*, 33, 1994, s. 295–306.
6. **Gilbert P., Allan S.:** The role of defeat and entrapment (arrested flight). in depression – an exploration of an evolutionary view. *Psychol Med*, 28, 1998, s. 585–598.

7. **Gilmer W.S., McKinney W.T.:** Early experiences and depressive disorders: human and non-human primate studie. *J. Affect. Disord.*, 75, 2003, s. 97–113.
8. **Grawe K.:** *Psychologische Therapie*. Göttingen: Hogrefe, 1998.
9. **Grof P.:** Proč propadáme depresím? *Vesmír*, 76, 1977, s. 665–669.
10. **Hammen C.:** Interpersonal stress and depression in women. *J. Affect. Disord.*, 74, 2003, s. 49–57.
11. **Hašto J.:** Depresie – komorbidita a priebehy. Prednáška. Košice, Slovenský psychiatrický zjazd 1998.
12. **Hašto J.:** Depresia ako problém biológie, psychológie a sociológie. Kroměříž, Moravskoslezský referátový výběr z psychiatrie, 14, 1982, s. 56–70.
13. **Heigl-Evers A. et al.:** *Lehrbuch der Psychotherapie*. Stuttgart, Fischer, 1993.
14. **Hrtúsová D., Kusá K., Ranincová M., Poláková A.:** Evolučná psychiatria – nad knihou Stevensa a Priceho. *Psychiatria*, 6, 1999, č. 3, s. 170–172.
15. **Huber G.:** *Psychiatrie*. Stuttgart, Schattauer 1999.
16. **Králová M.:** Zvláštnosti klinického obrazu depresie u žien. S. 40–51. In: Kořínková V., Novotný V. (Eds.): *Depresia u žien a mužov – rodové rozdiely*. Nové Zámky, Psychoprof 2001.
17. **Lorenz K.:** *Takzvané zlo*. Praha, Academia 2003.
18. **Madlafousek J.:** O významu knihy R. Dawkinse „*Sobecký gen*“ pro behaviorální vědy. *Psychiatrie*, 1999, č. 1, s. 74–77.
19. **McGuire T.M., Troisi A.:** *Darwinian Psychiatry*. Oxford, Oxford University Press, 1998.
20. **Meier W. et al.:** Genetic Affectiver Strungen. In: Helmchen et al. (Eds.): *Psychiatrie der Gegenwart* 5. Berlin, Springer 2000.
21. **Michel G.F., Mooreová C.L.:** *Psychobiologie*. Praha, Portál 1999.
22. **Nesse R.M., Williams C.G.:** O příčinách a vzniku nemocí. Praha, Nakladatelství Lidové noviny 1996.
23. **Pillmann F.:** Sozialer Rang und Depression – ein Beispiel „evolutionärer Psychopathologie“. *Fortschr. Neurol. Psychiat.*, 69, 2001, s. 268–277.
24. **Ploog D.:** Evolutions Biologie der Emotionen. S. 525–556. In: Helmchen H. et al. (Hrsg.): *Psychiatrie der Gegenwart* 1. Berlin, Springer 1999.
25. **Price J.S., Sloman L., Gardner R. Jr., Gilbert P., Rohde P.:** The social competition hypothesis of depression. *Brit. J. Psychiat.*, 164, 1994, s. 309–315.
26. **Rohde P.:** The relevance of hierarchies, territories, defeat for depression in humans: hypotheses and clinical predictions. *J. Affect. Disord.*, 65, 2001, s. 221–230.
27. **Sloman L., Gilbert P., Hasey G.:** Evolved mechanisms in depression: the role and interaction of attachment and social rank in depression. *J. Affect. Disord.*, 74, 2003, s. 107–121.
28. **Stevens A., Price J.:** *Evolutionary Psychiatry*. London, Routledge, 1996.
29. **Troisi A.:** Gender differences in vulnerability to social stress – a Darwinian perspective. *Psychol Behav.*, 73, 2001, s. 443–439.
30. **Zuroff D.C., Moskowitz D.S., Côté S.:** Dependency, self criticism, interpersonal behaviour and affect: Evolutionary perspectives. *Brit. J. Clin. Psychol.*, 38, 1999, s. 231–250.

Do redakcie došlo 20.9.2004.