

## **POSUDEK VEDOUCÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE**

autorka DP: Bc. Helena Švecová  
název DP: Student s depresí: perspektiva blízké osoby  
termín SZZ: 16. 9. 2022

vedoucí práce: Mgr. Jana Adámková

datum posudku: 31. 8. 2022

Autorka se ve své diplomové práci věnuje tématu studentů vysokých škol trpících depresí, konkrétně mapuje aspekty soužití s nimi z perspektivy jejich blízkých osob.

Téma práce je aktuální, v populaci narůstá výskyt depresivní poruchy, tato se nevyhýbá ani mladým dospělým lidem. Tato porucha je velkou zátěží pro osobu, kterou postihla, ale také pro jejich blízké, kteří se musí vyrovnávat s tím, že někdo, s kým sdílejí domov, se vlivem deprese mění. Pro osoby blízké pacientů trpících psychotickými poruchami již existují edukační a podpůrné skupiny, je dobré, že tato práce přináší pozornost i lidem s blízkými s jiným okruhem diagnóz. Oceňuji zde zvolení kvalitativní metodologie, která umožňuje hlubší vhled do problematiky.

Text práce je standardně členěn na část teoretickou a část praktickou. V první části autorka nejprve vymezuje pojem deprese, opírá se o historický vývoj pojmu a také o v současnosti užívané diagnostické manuály. Zde je třeba vyzdvihnout, že autorka zahrnuje nejen DSM-5 a MNK-10, ale srovnává je také s novou revizí manuálu MKN-11, která nyní vstupuje v platnost, ale ještě není v naší republice implementována. Autorka se dále věnuje prevalenci deprese, také její etiologii, zabývá se i otázkou diferenciální diagnostiky. Ve třetí kapitole pak nastiňuje možnosti léčby, zahrnuje i méně běžné intervence (např. nyní se rozvíjející ketaminem asistovanou psychoterapii). Dále pojímá specifika depresivní poruchy v jednotlivých životních fázích ve vztahu s vývojovou psychologií. Pro empirickou část práce jsou zásadní následující kapitoly pojednávající o životě s depresí a o teoriích copingových strategií. Zaměřuje se hlavně na dopady v sociální oblasti a to konkrétně na partnerské vztahy. Od této části se pak text překlenuje k empirické části, kde pomocí kvalitativní analýzy rozhovorů s blízkými lidmi studentů s depresí mapuje jejich strategie, kterými své blízké

podporují, a také copingové strategie, které využívají v sebeděči. Autorka korektně pracuje se zdroji, vychází ze zahraniční i tuzemské literatury.

V rámci výzkumné části práce si autorka stanovila tři hlavní cíle výzkumu, a to a) zmapování psychologických aspektů soužití se studentem trpícím depresivní poruchou, b) zjištění strategií, které blízké osoby využívají k podpoře studentů trpících depresí, c) jaké strategie tyto blízké osoby volí pro podporu vlastního duševního zdraví. Autorka práce si pak stanovila osnovu polostrukturovaného rozhovoru tak, aby se v něm dotkla témat vymezených cíly práce. Analyzovaná data jsou tvořena pěti rozhovory s osobami blízkými lidí s depresivní poruchou (diagnóza musela být potvrzena v minulosti odborníkem, který pak také indikoval vhodné terapeutické intervence). Autorka hovořila se čtyřmi muži a jednou ženou, ve čtyřech případech se jednalo o partnery osob s depresí a v jednom případě byli v sourozeneckém vztahu. Pořízení informovaného souhlasu s účastí ve výzkumu bylo samozřejmostí.

Autorka práce nás nejprve stručně seznamuje s charakteristikou jednotlivých rozhovorů, v následné kapitole pak čtenáře provází jejich analýzou. Identifikovala 5 hlavních témat, ve kterých pak vyplynula řada témat dílčích. Témata vždy ilustruje citacemi z rozhovorů. **1) symptomy a jejich subjektivně prožívaná náročnost:** dotazovaní u svých blízkých pozorovali změny nálady, prožívané pocity viny, změny v oblasti kognice a dále pak nedostatek energie a únavu. Jako nejnáročnější aspekty soužití vyplynuly prožívané **pocity bezmoci** vůči blízkému s depresí, také jeho jistá „**zacyklenost**“, kterou provází prožitky bezvýchodnosti. Dále se **potýkají s obavami z budoucnosti**, jak se bude porucha u jejich blízkých dále rozvíjet. Silné obavy vzbuzuje také téma **sebepoškozování a suicidálních myšlenek**. Dále se jako náročné objevovalo téma **podrážděnosti a zesíleného emočního prožívání**, dále **snížené sebevědomí** a **velké nároky**, které na sebe blízcí osob s depresí na sebe kladou. **2) strategie podpory:** strategie podpory se v analýze rozdělily na **behaviorální strategie** a **psychickou podporu**. V jejich rámci pak v rozhovorech identifikovala **ty, které dle dojmu respondentů jejich blízcí oceňují**, a **ty, které naopak efektivní nejsou**. Mezi ty dobře přijímané patří jasně daný režim, dodávání sebevědomí, podpora v docházení na psychoterapii, vědomí, že se na ně mohou spolehnout a také snaha a vstřícnost. Naopak jako nefunkční identifikovala zlehčující komentáře nebo naopak „**vyhrocování**“ situací, nátlak a striktní povinnosti a také když se pokoušejí vycházet z toho, co by v dané situaci pomohlo jim samým. Dalším lidem v podobné situaci by doporučili být člověku s depresí na blízku, naslouchat jim, nestigmatizovat a pomoci zvolit relevantní léčebné metody. V oblasti Coping v rozhovorech identifikovala strategie, které u svých blízkých s depresí respondenti pozorují: **3a) coping studenta s depresí** – cílené techniky zvládnání situací a nálady, dále pak užívání

návykových látek (kofein, alkohol), prohlubování schopnosti sebereflexe a seberegulace, dobré nastavování hranic. **3b) coping blízké osoby** - v rozhovorech se opakovalo, že sami dotazovaní žádné zvládací strategie nepotřebují, až se spíše podívovali nad tím, že jejich situace může být vnímána jako náročná a vyžadující pozornost. Pokud nějaké identifikovali, tak se jednalo o schopnost sebereflexe a seberegulace; hledání vysvětlení a smyslu celé situace života blízkého s depresí a soužití s ním; vymezování hranic; snaha vcítit se do situace druhého a posila optimistického vidění budoucnosti.

V diskusi autorka srovnává své závěry s výsledky studií jiných autorů (tuzemskými i zahraničními), byť bylo pro ni náročné nalézt publikované relevantní výzkumy. Jako velmi náročné jsou blízkými prožívané situace, kde pociťují nízkou míru kontroly a pocity bezmoci – pomáhalo jim nacházet v těchto situacích svou užitečnou roli a také rámec, který by jim dodával smysl a naději. V souladu se zjištěními jiných autorů je poznatek, že výkyvy nálad a podrážděnost jsou zátěží pro blízké lidi osob s depresí a že dobrým způsobem zvládnání těchto situací je neeskalovat je a poskytnout druhému prostor. Zároveň je třeba mít na paměti, že lidé s depresí potřebují větší míru podpory, která ale pro jejich okolí může být zatěžující, proto je důležité hlídat si svou energii a nastavovat také zdravé hranice.

Při obhajobě doporučuji k zamyšlení, jak by autorka práce převedla své poznatky do psychologické praxe s cílem podpořit blízké osoby pacientů s depresí.

Diplomovou práci považuji za zdařilou, autorka prokázala schopnost orientovat se v odborné literatuře, uvažovat nad teoretickými poznatky a pracovat s nimi v souvislosti s vlastním praktickým výzkumem. Je schopna sběru dat v terénu a také jejich následné kvalitativní analýzy, jejíž výsledky smysluplně prezentuje v předkládané práci. Práce odpovídá požadavkům kladeným na diplomovou práci a doporučuji ji k obhajobě.

