

Depresia, o criză mondială

DEPRESSION – A MONDIAL CRISIS

O AFECȚIUNE COMUNĂ

Depresia este o afecțiune răspândită la nivel mondial, care afectează, conform celor mai recente estimări ale Organizației Mondiale a Sănătății, peste 350 de oameni. Depresia este diferită de stările trecătoare de dispoziție și de reacțiile emoționale pasagere la provocările zilnice. În mod deosebit, atunci când se întinde pe o durată mai mare de timp, cu intensitate moderată sau intensă, depresia poate deveni o problemă serioasă de sănătate. Persoanele afectate pot fi grav afectate, având un randament scăzut la muncă, la școală și în familie. În cea mai severă formă a sa, depresia poate conduce la suicid.

În acest an, cu ocazia Zilei Mondiale a Sănătății Psihice (10 octombrie), s-a discutat despre depresie ca fiind o criză globală.

Deși există tratamente eficiente pentru tratarea depresiei, mai puțin de jumătate din numărul celor afectați la nivel mondial (în unele țări, chiar mai puțin de 10%) primesc tratament pentru depresie. Barierele care blochează un tratament eficient include lipsa resurselor, lipsa unor furnizori de îngrijire medicală specializată și stigmatul social asociat afecțiunilor mentale. O altă problemă în tratarea corespunzătoare a depresiei este eșecul în diagnosticarea acesteia. Chiar și în unele țări cu nivel de trai ridicat, se întâmplă ca persoanele depresive să nu fie totdeauna corect diagnosticate, în timp ce persoane care nu prezintă afecțiunea să fie, uneori, greșit diagnosticate ca depresive, fiindu-le prescrise tratamente antidepressive.

Depresia și alte afecțiuni psihice sunt în creștere creștere la nivel mondial. Acest lucru a determinat o reacție a OMS, care a solicitat coordonarea măsurilor pentru prevenirea acestui tip de afecțiuni la nivel național.

TIPURI ȘI SIMPTOME

În funcție de numărul și severitatea simptomelor, un episod depresiv poate fi catalogat ca ușor, mediu sau sever.

Se face, de asemenea, distincția netă între depresia la persoanele care au sau nu au antecedente. Ambele forme de depresie pot fi cronice



- *Depresia este o afecțiune mentală frecvent întâlnită. La nivel mondial, peste 350 de milioane de persoane de toate vârstele suferă de depresie.*
- *Depresia este una dintre cauzele majore de incapacitate la nivel internațional și un factor major cauzator de boală.*
- *Femeile sunt mai afectate de depresie decât bărbații.*
- *În forme severe, depresia poate duce la suicid.*
- *Există tratamente eficiente pentru depresie.*

(întinzându-se pe o perioadă lungă de timp), cu intervale de remisie și recurență, mai ales dacă sunt netratate.

Depresia unipolară: în episoadele clasice de depresie, persoana afectată manifestă o stare de deprimare, pierderea interesului și a plăcerii, un nivel scăzut de energie și o diminuare a activităților pe o întindere de cel puțin două săptămâni. Mulți dintre cei care suferă de depresie manifestă, de asemenea, simptome de anxietate, tulburări ale somnului și apetitului, pot avea sentimente de vinovăție, lipsă de valorizare a propriei persoane, slabă concentrare și chiar simptome medicale inexplicabile.

În funcție de numărul și gravitatea simptomelor, un episod depresiv poate fi catalogat drept ușor, mediu sau sever. O persoană aflată într-un episod ușor de depresie va avea unele dificultăți în a desfășura activități obișnuite la muncă sau în societate, dar nu va înceta să funcționeze cu totul. În timpul unui episod depresiv sever este foarte puțin probabil ca individul să-și poată continua viața socială, munca și activitățile domestice, altfel decât în limite extrem de scăzute.

Tulburarea depresivă bipolară: acest tip de depresie constă în episoade depresive și maniace separate de perioade de revenire la normalitate. Episoadele maniace implică stări de iritare, hiperactivitate, locvacitate, stimă de sine crescută și nevoie scăzută de somn.

FACTORI AGRAVANȚI ȘI PREVENȚIE

Depresia este rezultatul unei interacțiuni complexe a mai multor factori sociali, psihologici și biologici. Aceasta poate cauza disfuncții, provocând agravarea stării persoanei afectate prin adâncirea în depresie și stres.

Există interrelaționări între depresie și starea de sănătate fizică. Spre exemplu, bolile cardiovasculare pot conduce la apariția depresiei și invers.

S-a constatat că programele de prevenire reduc incidența apariției depresiei. O abordare eficientă a comunității în încercarea de a preveni apariția depresiei include programe școlare pentru prevenirea abuzului asupra copiilor, programe menite să sporească orientarea copiilor și adolescenților către găsirea soluțiilor și să le dezvolte abilitățile sociale și cognitive. Susținerea părinților cu copii ce manifestă probleme de comportament poate reduce simptomele depresive și îmbunătăți relația acestora, cu efecte benefice asupra copiilor. Programele de exerciții pentru vârstnici sunt, de asemenea, un mijloc eficient de prevenire a depresiei.

DIAGNOSTIC ȘI TRATAMENT

Există tratamente eficiente pentru depreie. Depresia poate fi diagnosticată și tratată cu acuratețe și de către cadrele medicale fără specialitate. Opțiunile recomandate de tratament pentru depresia moderată și severă constau în susținere psihosocială combinată cu medicație antidepressivă sau psihoterapie, precum terapie cognitivă comportamentală, psihoterapie interpersonală sau tratamentul de rezolvare a problemelor. Tratamentele psihosociale sunt eficiente și trebuie să se afle în prima linie a tratamentelor pentru depresiile ușoare. Tratamentele medicale și psihologice sunt eficiente în cazul depresiilor moderate și severe.

Deși pot fi un tratament adecvat pentru tratarea depresiilor severe sau medii, antidepressivele nu sunt prima recomandare pentru depresiile ușoare sau în tratarea depresiilor la copii și adolescenți. În cazul acestora din urmă medicația trebuie utilizată cu maximum de precauție.

RĂSPUNSUL ORGANIZAȚIEI MONDIALE A SĂNĂTĂȚII (OMS)

Depresia este una dintre prioritățile OMS (WHO's Mental Health Gap Action Programme), care încearcă să ajute statele lumii în sensul îmbunătățirii serviciilor medicale și sociale oferite persoanelor cu afecțiuni mentale, neurologice și afecțiuni provocate de dependența de substanțe, prin pregătirea cadrelor medicale fără specializare în sănătate mentală. Programul OMS susține că mulțumită acordării unei atenții sporite asistenței psihosociale și medicației adecvate, zeci de milioane de oameni care suferă de afecțiuni mentale, inclusiv de depresie, ar putea avea șansa la o viață normală, chiar și în condițiile unor resurse limitate.

IMPACTUL CRIZEI ECONOMICE ASUPRA SĂNĂTĂȚII PSIHICE

Se previzionează faptul că această criză economică va produce efecte secundare care pot crește datele statistice referitoare la consumul de alcool și rata sinuciderilor. Efectele crizei economice asupra sănătății mentale a populațiilor poate fi contracarată numai prin măsuri de protecție socială coroborate cu alte tipuri de politici. De exemplu, prin programe pentru stimularea unei piețe active a muncii, care au ca scop să ajute oamenii să-și păstreze sau să-și recâștige locurile de muncă. Astfel de politici combinate pot contracara efectele crizei economice asupra sănătății psihice a populației. Creșterea continuă a prețului la alcool și descurajarea consumului de alcool vor reduce, de asemenea, efectele negative asupra sănătății psihice și

5 SEMNE ALE DEPRESIEI

Conform Manualului de Statistici și Diagnostic al Afecțiunilor Psihice, publicat de Asociația Psihiatrică Americană (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - DSM), există 5 simptome principale, care reprezintă o modificare față de nivelul anterior de funcționare. Cele mai importante dintre simptome sunt dispoziția depresivă și pierderea interesului sau plăcerii.

Aceste simptome cauzează o deteriorare semnificativă clinic în domeniul social, profesional ori în alte domenii importante de funcționare și nu se datorează efectelor fiziologice directe ale unei substanțe (un tratament) ori ale unei alte boli.

În cazul persoanelor care au pierdut pe cineva, simptomele nu sunt explicate prin starea de doliu, dacă simptomele persistă mai mult de două luni ori sunt caracterizate printr-o deteriorare funcțională semnificativă.

Sursa: www.who.int/mental_health/en/

va salva vieți. Programele de consiliere pentru persoanele cu datorii pot ajuta la reducerea presiunii psihice exercitate de criza economică, ca și serviciile medicale de bază accesibile și active astfel încât să susțină persoanele expuse riscului de a dezvolta depresie, prevenind astfel instalarea acesteia și efectele sale.

1

Gândire: dispoziție depresivă.

Echivalentul sentimentului de tristețe accentuată, goliciune interioară în cea mai mare parte a zilei, aproape în fiecare zi; la copii și adolescenți, dispoziția poate fi iritabilă. Idei recurente de moarte (nu doar frica de moarte), fără un plan specific. Capacitate de gândire, decizie/indecizie și de concentrare diminuate aproape în fiecare zi, observată mai ales la cei care efectuează preponderent muncă intelectuală: studenți, elevi, programatori de computer etc

2

Sentimente: anhedonie

Diminuare marcată a interesului sau plăcerii pentru toate sau aproape toate activitățile, cea mai mare parte a zilei, aproape în fiecare zi. Nici măcar efectuarea activităților vesele sau a hobby-urilor nu mai oferă plăcere persoanei afectate. Dispoziție deprimată, interes sau plăcere marcat diminuate față de toate activitățile, devalorizare, culpabilizare excesivă și inadecvată, **sentimente de inutilitate** aproape în fiecare zi, nu numai autoreproș sau culpabilizare în legătură cu faptul de a fi suferind.

3

Energie: fatigabilitate

Oboseală, epuizare sau lipsă de energie aproape în fiecare zi.

4

Comportament: agitație sau inhibiție psihomotorie

aproape în fiecare zi

5

Somatic: scăderi sau creșteri în greutate cu >5%, fără a ține regim sau creștere/descreștere a apetitului aproape în fiecare zi, insomnie/hipersomnie aproape în fiecare zi.