



Medicul psihiatru Ioana Pop, de la clinica MedLife, a raspuns mai multor intrebari privind depresia si anxietatea, afectiuni pe care le considera “afectiuni subdiagnosticate si subtratate”. Exista reticente din partea multor persoane, adesea educate, in a accepta ca au probleme, acestea se accentueaza, ceea ce face mult mai dificil tratamentul. Teama de medicamente intarzie mersul la specialist.

“Cine se duce la o singura sedinta de terapie si se asteapta la minuni se imbata cu apa rece”

“Urata” din viata mea: “Cand toti imi spun sa gandesc pozitiv, eu spun OK, zambesc, dar apoi raman singur cu ale mele”.

“Nu e nimic rusinos in a avea o problema psihica”

1. Este o rusine sa iti recunosti probleme care tin de sanatatea mintala?

Medic psihiatru Ioana Pop, MedLife: Atat depresia, cat si anxietatea sunt afectiuni subdiagnosticate si subtratate. Este ca si cum am avea un iceberg si noi vedem doar varful lui.

Foarte multi oameni, chiar cu un nivel intelectual peste medie, sunt reticenti la ideea ca ar putea sa aiba o afectiune psihica si prefera sa isi nege boala pana cand nu se mai poate.

Exista si multi mai putin informati care nu realizeaza ce se intampla cu ei si prefera sa isi faca curaj cu alcool sau alte substante.

Din punctul meu de vedere, nu e nimic rusinos in a avea o problema psihica, e o boala ca oricare alta, cu nimic mai prejos decat o problema cardiaca, pulmonara sau o boala dermato – venerica.

“Exista sanse mari ca la un moment dat cineva sa fie depasit de evenimente“

2. Intrebare: Cum apare anxietatea, ce o favorizeaza?

Medic Ioana Pop: In legatura cu acest subiect exista mai multe teorii. Anxietatea are doua componente: componenta chimica (legata de perturbarea mediatorilor cerebrali) si o componenta comportamentala, adica un mod deficitar prin care omul respectiv face fata provocarilor de zi cu zi.

De exemplu, daca exista o sensibilitate psihica, iar persoana in cauza este genul care se implica foarte mult in diverse activitati si incearca din rasputeri sa faca totul perfect , nu isi dozeaza eforturile exista sanse mari ca la un moment dat sa fie “depasit de evenimente” si sa apara simptome de depresie si anxietate. Fiecare dintre noi avem niste limite pe care este sanatos sa le respectam.

Tulburari usoare versus simptome severe

3. Se poate trata anxietatea fara medicamente?

Medic Ioana Pop: In cazul unor tulburari de anxietate usoare (un atac de panica pe luna) si durand de putin timp (una – doua luni), lucrurile se pot rezolva si numai cu sedinte de terapie si cu tratamente naturiste.

In cazul in care severitatea simptomelor este mai mare si durata de cand acestea au aparut este semnificativa (luni, ani), atunci este nevoie de medicamente.

“Pasa proasta sau ceva mai grav”?

4. Intrebare: Cum pot stii ca starea in care ma aflu e depresie, iar nu o pasa proasta, o tristete de moment sau o timiditate in comportament?

Medic Ioana Pop:

Intr-o depresie pot aparea simptome cum ar fi : iritabilitate, irascibilitate, lipsa de rabdare, o stare de incordare permanenta si pierderea capacitatii de a va relaxa, tulburari de somn, anxietate (frica), atacuri de panica, diverse simptome fizice : greata, ameteala, diaree, dureri de cap, diverse dureri in corp neexplicate de o cauza concreta somatica.

De asemenea, va puteti confrunta cu tulburari de memorie, de atentie si o scadere a randamentului in activitatile zilnice, o lipsa de placere in tot ce faceti, incapacitatea de a va bucura, lipsa chefului de viata, diminuarea poftei de mancare, pierderea apetitului sexual.

Nu e obligatoriu sa existe toate aceste simptome, daca totusi regasiti aici o parte din problemele dumneavoastra va sugerez sa consultati un medic. Nu se poate pune un diagnostic on line, va pot sugera sa consultati un medic.

Problema are solutii.

Boala a lumii moderne?

5. Este depresia o boala a lumii moderne?

Medic Ioana Pop:

Depresia este deja, conform statisticilor, a doua boala ca frecventa printre europeni. Patologia cardiovasculara este pe primul loc. In Uniunea Europeana depresia este pe lista prioritatilor sanatatii publice.

Nu acelasi lucru se poate spune despre tarile subdezvoltate, dar nu pentru ca depresia ar fi o tulburare specifica societatilor avansate, ci pentru ca, in tarile africane, psihiatrul este o pasare rara. Asadar chiar si atunci cand depresia exista, ea nu poate fi identificata ca atare de un

specialist pentru ca accesul la un serviciu medical specializat este dificil.

Exista multe teorii care vorbesc despre potentialul patogen al societatii urbanizate.

Orasenii ar fi predispusi la depresii mai mult decat cei de la sat. Este vorba insa de o teorie nu de un fapt demonstrat stiintific. Este adevarat insa ca fenomenul insingurarii si izolarii sociale este mai prezent in marile aglomerari urbane, acolo unde societatea nu este organizata pe tiparul comunitatii suportive din mediul rural.

In acelasi timp, structura rigida a comunitatilor rurale poate avea un efect patogen. Va recomand pe acest subiect exceptionalul film al lui Michael Haneke, “Das Weisse Band”.

Netratat la timp

6. Intrebare: Ce se intimpla cu o depresie netratata, in cazul in care faza violenta a trecut, insa ea subzista intr-un mod suportabil? Poate fi controlata fara terapie sau poate sa revina la un moment dat?

Medic Ioana Pop: In general, depresia are o evolutie fluctuanta, cu perioade mai bune si recaderi. Cine se afla in aceasta situatie trebuie sa aiba curajul sa urmeze un tratament, chiar daca acum simptomatologia este “suportabila”. Exista variante si nu sunt inspaimantatoare. Trebuie sa realizeze cate lucruri s-ar schimba in viata sa daca nu ar avea aceasta problema. Curaj!

Teama de medicamente

7. Intrebare: Regasesc simptome (stari anxioase zilnice, obsesii legate de agresarea celor dragi, inclusiv senzatia ca nu-mi iubesc familia, senzatii de lesin, de tremur), dar mi-e teama sa incep un tratament medicamentos.

Medic pshiatru Ioana Pop: Este de inteles sa va fie teama de medicamente, e o situatie noua pe care nu ati mai experimentat-o, eu va garantez ca psihiatrii nu sunt fiorosi, nu musca si au cele mai bune intentii in a va ajuta, asta e meseria lor. Iar medicamentele sunt luate de foarte multe persoane care au evolutii favorabile si nu cred ca sunteti construit altfel decat ceilalti. Aceste medicamente nu consider ca “adorm constiinta”, cum se tem unii pacienti, din punct de vedere medical, ele regleaza niste mediatori cerebrali perturbati, care a fost dovedit stiintific ca stau la baza acestor probleme.

Exista intr-adevar multe idei preconcepute cu privire la medicamente, va reamintesc ca nu exista boli, exista bolnavi si ca daca un medicament nu a functionat in cazul unei persoane sau a generat efecte secundare neplacute nu este nevoie ca acest lucru sa se intample si cu alt personaj.

Studiile arata ca in cazul tulburarilor psihice cele mai bune rezultate se obtin prin combinarea tratamentului medicamentos cu psihoterapia.

Sursa: HotNews.ro