

"Mamy epidemię depresji". 1/4 Polaków ma zaburzenia psychiczne

Polacy na wykończeniu. 8 mln ma zaburzenia psychiczne, a rocznie 1,5 mln trafia do szpitali psychiatrycznych. Na depresję choruje 350 mln ludzi na świecie, ale WHO szacuje, że epidemia dopiero nadchodzi i już niedługo będzie to najczęściej diagnozowana choroba na świecie. Dlaczego jesteśmy w tak słabej kondycji psychicznej i kiedy warto udać się do psychiatry?

1. Polacy są smutni i zestresowani

8 milionów obywateli naszego kraju cierpi na różnego rodzaju problemy i **zaburzenia psychiczne**. To aż jedna czwarta Polaków, a statystyki nie uwzględniają dzieci i młodzieży. Wówczas – jak szacuje Instytut Psychiatrii i Neurologii – liczba ta wzrosłaby do 12 milionów.

Przewlekły **stres**, skłonności do uzależnień i nałogi, zanieczyszczenia środowiska, a wreszcie geny mogą wpływać na występowanie zaburzeń psychicznych. Niestety, psychiatria w Polsce należy do jednych z najbardziej zaniedbanych w Europie. Zapotrzebowanie na pomoc psychiatryczną w naszym kraju obejmuje 5–10 proc. populacji. Biorąc pod uwagę nierównomierny i ograniczony dostęp do leczenia i opieki, a także brak rozwiązań systemowych, które umożliwiałyby szybką identyfikację i rozwiązanie zaburzeń zdrowotnych, mamy pod tym względem spory problem społeczny.

Jak wynika ze statystyk Instytutu Psychiatrii i Neurologii, rocznie około 1,5 miliona obywateli naszego kraju trafia do zatłoczonych szpitali psychiatrycznych – pod tym względem jesteśmy w mało chwalebnej czołówce europejskiej. Warto zwrócić uwagę na fakt, że swoje problemy z psychiką najczęściej ukrywamy, wstydząc się choroby i bojąc się odrzucenia, stąd też do placówek pomocowych trafiają tylko nieliczni potrzebujący.

2. 1/4 Polaków ma zaburzenia psychiczne

Według Raportu Rzecznika Praw Obywatelskich "Ochrona zdrowia psychicznego w Polsce" u 23 proc. Polaków można rozpoznać przynajmniej jedno zaburzenie psychiczne w ciągu życia. Badania wykazały, że u około 20–30 proc. osób w wieku 18–64 lat odnotowuje się obniżenia nastroju i spadek aktywności życiowej, drażliwość i przewlekły lęk, który jest najczęstszym **zaburzeniem psychicznym** – dotyka on co szóstą osobę w Polsce.

ZABURZENIA PSYCHICZNE W POLSCE



Zaburzenia psychiczne w Polsce

Jedna osoba na dziesięć ma depresję, 7 proc. cierpi na bezsenność, natomiast uzależnienia dotyczą 4 proc. populacji. Część z tych zaburzeń nie ma wpływu na codzienne funkcjonowanie, jednak i tak znacznie pogarszają jakość życia, a nawet mogą prowadzić do niepełnosprawności, bowiem to właśnie zaburzenia psychiczne i choroby neurologiczne odpowiadają łącznie za ¼ wszystkich ich przyczyn. W największym stopniu z niepełnosprawnością wiążą się cztery kategorie chorób: depresje, otępienia, uzależnienie od alkoholu i udar.

3. Epidemia depresji

WHO szacuje, że na świecie żyje około 350 milionów ludzi, którzy cierpią z powodu **depresji**. Jest to aż 5 proc. populacji naszej planety, a co roku liczba ta się zwiększa. Jak sytuacja przedstawia się w Polsce? Według Zespołu ds. Walki z Depresją, działającego przy Ministerstwie Zdrowia, depresja dotyczy co dziesiątego dorosłego Polaka, a tylko połowa z nich otrzymuje faktyczną pomoc. Dlaczego?

Wielu z nas wstydzi się przyznać, że ma jakieś problemy z psychiką, a inni nie uznają swoich psychicznych dysfunkcji za coś poważnego. Jest jeszcze jedno wytłumaczenie takiego stanu rzeczy – powszechna amerykańizacja naszego społeczeństwa, która rozwinęła się po roku '89. Kult Zachodu wiąże się z propagowaniem wzorca "keep-smiling" (ang. uśmiechaj się), czyli niezależnie od naszego wewnętrznego nastroju powinniśmy zachować pogodę ducha i uśmiech na twarzy.

- Depresja charakteryzuje się chronicznym spadkiem nastroju, lękiem, obniżeniem napędu psychoruchowego, zwolnieniem mowy i zmianą rytmów okołodobowych człowieka. W latach 2020–2030 depresja może osiągnąć swoje apogeum – mówi portalowi WP abcZdrowie psycholog Monika Wiącek, która jest zdania, że **leczenie depresji** powinno odbywać się pod okiem psychiatry, zwłaszcza gdy pacjent przejawia myśli samobójcze. Według prognoz Światowej Organizacji Zdrowia do 2020 roku depresja będzie na drugim miejscu wśród najczęstszych chorób, a do 2030 roku – na pierwszym.

4. Jakie choroby i zaburzenia psychiczne dotyczą Polaków?

Od 1990 do 2017 roku wskaźnik rozpowszechnienia zaburzeń psychicznych, które zostały zarejestrowane, wzrósł o 119 proc. w opiece ambulatoryjnej i o 50 proc. w opiece stacjonarnej. Największy wzrost dotyczy zaburzeń psychotycznych, między innymi schizofrenii.

– Ta choroba zaburza myślenie. **Schizofrenia** wymaga intensywnej terapii i ciągłego monitorowania chorego ze względu na omamy i złudzenia. Występuje tu zubożenie procesów poznawczych i sztywność psychoruchowa lub pobudzenie, lęki. Schizofrenia wymaga leczenia psychiatrycznego. Zaleca się leczenie szpitalne, jeżeli pacjent cierpi na uporczywe halucynacje i nie odróżnia rzeczywistości od fikcji, np. słyszy głosy nakazujące mu zrobić niebezpieczne rzeczy zagrażające życiu – komentuje Monika Wiącek.

Schizofrenia, podobnie jak fobie, **natręctwa** i manie, należy do zaburzeń afektywnych, które charakteryzują się podwyższonym nastrojem, pobudliwością, majaczeniem, omamami słuchowymi lub wzrokowymi i otępieniem. Leczenie najczęściej polega na podaniu leków stabilizujących (lit), przeciwpadaczkowych lub przeciwpsychotycznych.

– Najlepszą metodą leczenia jest psychoterapia z naciskiem na redukcję stresu i podwyższenia nastroju lub fototerapia, elektrowstrząsy. W leczeniu farmakologicznym natomiast stosuje się węglan litu, który stabilizuje nastrój i oczywiście substancje uspokajające – dodaje psycholog.

5. Nowe czasy, nowe zagrożenia

Choroby psychiczne są rozpoznawane i opisywane od XIX wieku. To wtedy rozwinęła się psychiatria opisowa, która pozwala ustalać, na jakie zaburzenia czy choroby psychiczne cierpią ludzie. Jednak rozwój cywilizacji oraz zwiększający się pęd życia każe nam przypuszczać, że już za chwilę będziemy mieć do czynienia z nowymi jednostkami chorobowymi.

Wciąż pojawiają się nowe rodzaje zaburzeń psychicznych, z którymi nie do końca jeszcze potrafimy sobie radzić.

– Ostatnio odnotowujemy wzrost zaburzeń psychicznych związanych ze środkami psychoaktywnymi, które zaburzą percepcję. Zaburzenia powstające z nałogów to najczęściej depresja. Coraz częściej pojawiają się również różnego rodzaju zaburzenia osobowości, **anoreksja**, **bulimia**. W

przypadku tych ostatnich jest to silnie zakorzeniona w mózgu tendencja dążenia do bycia innym, lepszym. Da się je jednak leczyć, stosując odpowiednią terapię poznawczo-behawioralną – podsumowuje p. Wiącek. W ostatnich latach w Polsce nie odnotowuje się wzrostu zachorowań na depresję endogenną, czyli wrodzoną. Zwiększa się natomiast zachorowalność na depresję o podłożu zewnętrznym, wywołaną stresem, pędem życia, używkami. Wiąże się z tym większa liczba samobójstw. W Polsce każdego roku popełnia je około 6 tysięcy osób, a prawie drugie tyle próbuje się zabić.

Kornelia Ramusiewicz, - www.abczdrowie.pl