

Depresia - Când trebuie să apelăm la specialist?



Dr. Adrian Matei

Medic specialist psihiatru

Centrul medical Psihomedica

Cu toții am auzit de acest cuvânt – *depresie*. Mulți susțin că au trecut prin *depresie* sau că au o cunoștință care a avut un episod depresiv. Dar mai exact, ce este *depresia* și cum o putem recunoaște? Care sunt simptomele unui episod depresiv și cel mai important lucru – cum putem scăpa de aceste trăiri și sentimente negative care acaparează întreaga ființă la un moment dat? De aici se naște întrebarea: când trebuie să apelez la un medic psihiatru?

Depresia este o tulburare a dispoziției care provoacă un sentiment persistent de tristețe și pierdere a interesului. Numită și tulburare depresivă majoră sau depresie clinică, aceasta afectează modul în care te simți, gândești și te porți și poate duce la o varietate de probleme emoționale și fizice. Este posibil să aveți probleme în a vă desfășura activitățile normale de zi cu zi și, uneori, puteți simți că viața nu merită trăită. Mai mult decât o stare de tristețe pe care fiecare o resimte la un moment dat din diferite cauze, depresia nu este o slabiciune și nu poate fi pur și simplu „depășită”, în ciuda încurajărilor și ajutorului celor apropiați.

Deși depresia poate apărea o singură dată în timpul vieții, cei afectați au de obicei mai multe episoade. În cursul acestor episoade, simptomele apar în cea mai mare parte a zilei, aproape în fiecare zi și pot include:

- sentimente de tristețe, de gol interior, de deznădejde și lipsă de speranță, plâns ușor, izbucniri furioase, iritabilitate, frustrare pentru probleme minore
- pierderea interesului sau a plăcerii pentru majoritatea lucrurilor, cum ar fi sexul, hobby-urile sau activitățile sportive
- oboseală și lipsă de energie, astfel încât chiar și sarcini minore necesită efort suplimentar
- reducerea apetitului și pierderea în greutate sau poftă de mâncare crescută și creșterea în greutate
- tulburări ale somnului, insomnie sau hipersomnie
- neliniște, agitație, anxietate
- lentoare în gândire, vorbire sau mișcare

- sentimente de inutilitate sau de vinovăție, fixarea asupra eșecurilor din trecut, lipsă de speranță
- probleme în gândire, concentrare, luarea deciziilor și amintirea lucrurilor
- gânduri frecvente sau recurente de moarte, gânduri sau tentative de suicid, sinucidere
- simptome fizice inexplicabile precum dureri de spate sau dureri de cap

Pentru multe persoane cu depresie, de obicei simptomele sunt destul de severe pentru a cauza probleme vizibile în activitățile zilnice, cum ar fi munca, școala, activitățile sociale sau relațiile cu ceilalți. Unii oameni se pot simți în general inadecvat sau nefericiți fără să știe cu adevărat de ce.

Tulburarea depresivă majoră include episoade de intensitate variabilă – de la episoade ușoare la severe, cu gânduri sau tentative de suicid, cu fenomene psihotice ce implică idei delirante sau halucinații, când cu atât mai mult este nevoie de ajutor medical de specialitate și cel mai probabil internare și supraveghere.

Majoritatea persoanelor cu depresie semnificativă din punct de vedere clinic se prezintă mai degrabă medicului de familie decât unui psihiatru, iar jumătate dintre pacienți nu sunt examinați sau evaluați pentru depresie de către furnizorii de servicii medicale. În plus, studii multiple sugerează că diagnosticul este ratat la cel puțin 50 la sută dintre pacienții cu depresie care apelează la asistență medicală primară.

Așadar, ce este de făcut? Prezentarea la un medic psihiatru este primul pas. Aici vor fi evaluate simptomele, durata lor, în ce măsură acestea interferează cu activitățile din viața de zi cu zi, un istoric personal și familial al tulburărilor psihice. Specialistul trebuie să pună în context toate aceste aspecte și este important de precizat că simptomele unui episod depresiv pot apărea și în cadrul altor tulburări precum tulburarea afectivă bipolară, schizofrenie, tulburări de adaptare, tulburări de personalitate, demențe, doliu complicat etc. sau al altor boli generale.

Tratamentul depresiei presupune o abordare multimodală, studiile arătând că tratamentul medicamentos împreună cu psihoterapia individuală au cele mai mari beneficii.

Tratamentul medicamentos este individualizat fiecărui pacient, existând mai multe clase de medicamente antidepressive (inhibitori ai recaptării serotoninei, inhibitori ai recaptării serotoninei și noradrenalinei, modulatori ai serotoninei, antidepressive triciclice, antidepressive “atipice”). Rolul acestora este de a echilibra balanța neurotransmițătorilor din creier, care au rol în simptomatologia depresiei. Uneori este necesară suplimentarea medicației cu anxiolitice sau antipsihotice. De aceea este important să se prescrie tratament individualizat luând în considerare siguranța și toleranța acestuia, posibilele efecte adverse, simptomele depresive specifice, comorbiditățile, costul, răspunsul anterior la tratament și preferințele pacientului.

Durata tratamentului reprezintă un factor extrem de important, efectele maxime ale acestuia având loc după 4-6 săptămâni, iar tratamentul trebuie continuat mai multe luni pentru consolidarea răspunsului și prevenirea recăderilor. Toate acestea este bine să fie discutate cu medicul specialist, inclusiv oprirea tratamentului deoarece întreruperea bruscă poate accentua simptomele anterioare.

O problemă deloc de neglijat când există o suferință psihică este *stigma* asociată cu tulburările mintale, cu apelarea la specialistul psihiatru și cu tratamentul acestora. Aceste persoane duc o luptă dublă, una cu simptomele și dizabilitățile care rezultă din boală și una cu stereotipurile, prejudecățile și concepțiile greșite despre tulburarea mintală.

Este important de precizat că în cadrul unui consult psihiatric, discuția este liberă, confidențială, empatică, respectuoasă și nu în ultimul rând obiectivă și profesionistă – toate acestea fiind caracteristici ale unei evaluări de specialitate în cadrul **Centrului Medical Psihomedica**.

Vă așteptăm să apelați la serviciile noastre!