



PLUS COMMUNICATION CONSULTING S.R.L.

Sediul social: mun. Constanța, str. Soveja nr. 114, bl. DR33, sc. B, et. 3, ap 30, camera 2
C.U.I.: 32827058; R.C.: J13/331/21.02.2014

E-mail: office@pluscommunication.eu

Website: www.pluscommunication.eu

Facebook: www.facebook.com/pluscommunication.constanta

Telefon: 0725.465.508

12.10.2015

COMUNICAT DE PRESĂ

Într-o lume a socializării și relațiilor virtuale intense, oamenii sunt tot mai singuri și depresivi. Unii devin dependenți, alții aleg suicidul.

Depresia este una dintre cele mai răspândite boli ale mileniului trei, iar Organizația Mondială a Sănătății estimează că aproximativ 350 de milioane de oameni de toate vârstele sunt afectați, iar 15% dintre noi suferim de depresie la un anumit moment pe parcursul vieții. De asemenea, depresia a fost declarată a treia cauză de dizabilitate la nivel global în 2014, iar până în 2020, specialiștii consideră ca va deveni principală cauză.

Psihologii semnaleză că depresia poate duce la suicid, iar un procent însemnat dintre cei un milion de sinucigași, suferă de depresie. Totodată, specialiștii spun că boala se manifestă la nivelul corpului, a stării de spirit și la nivel de gânduri și nu reprezintă doar o tristețe de moment prin care fiecare trecem. "Nu este doar o tristețe de moment, ea poate lua forme de la cele mascate, ușoare, cu perturbări afective de sezon, până la tulburări bipolare sau maniaco-depresive, culminând cu suicidul. Ea se produce la nivel de creier, prin funcționarea anormală a componentelor creierului, care modulează starea de spirit, comportamentul și gândurile", declară psihologul-psihoterapeut Maria Verdi, directorul Centrului ReCreation Life.

Cum apare depresia și cum se manifestă ea?

Specialistul afirmă că la fiecare gând, emoție, chimia creierului secretă neurotransmițătorul corespondent, iar în cazul depresiei, dopamina și serotonina sunt deficitare. "Depresivul se simte fără forță, în nesiguranță, este neliniștit, are mișcări lente sau agitate, faciesul este plângăcios, îngrijorat, mimică rigidă, riduri de expresie pronunțate. Depresivul trăiește sentimente de neputință, tristețe, descurajare, abandon, singurătate, culpabilitate. Uneori nu mai are niciun sentiment, este gol. Este sensibil la variațiile meteo, are apăsări de cap, dureri de stomac, tulburări digestive. Gândurile care apar în depresie sunt negative referitoare la aspectul fizic, la viitor. Își urăște chipul, se simte fără valoare, îi este teamă de sărăcie, trăiește insuficiența, se simte păcătos. Are teamă de eșec, se sustrage de la responsabilități și evită noul, viața reală", spune psihologul Verdi.





PLUS COMMUNICATION CONSULTING S.R.L.

Sediul social: mun. Constanța, str. Soveja nr. 114, bl. DR33, sc. B, et. 3, ap 30, camera 2
C.U.I.: 32827058; R.C.: J13/331/21.02.2014

E-mail: office@pluscommunication.eu

Website: www.pluscommunication.eu

Facebook: www.facebook.com/pluscommunication.constanta

Telefon: 0725.465.508

Care sunt factorii declanșatori ai depresiei?

Un alt aspect foarte puțin cunoscut de public larg, pe care-l sublinază psihologul, este că depresia poate fi transferată genetic sau dobândită, iar cauzele depresiei sunt foarte variate. “În spatele unei depresii se pot ascunde multe suferințe, traume, insecurități. Viața trăită în nesiguranță induce stări depresive. Somajul pe termen lung, lipsa de ocupație, lipsa unei relații de cuplu armonioase, violențele, abuzurile, pierderea unui părinte în copilărie, evenimentele stresante ce depășesc 6 luni, apartenența la grupurile marginale, bolile grave, șocurile emoționale, catastrofele, pericolele, sunt factori declanșatori ai depresiei. Apare mai frecvent la femei, dar este activă și la bărbați. Bolile tiroidei, prin creșterea cortizolului, folosirea unor medicamente (antihipertensive, hormonale, contraceptive, energizante, antiinflamatoare, neuroleptice, citostatice etc), produc depresia”, explică psihoterapeutul Maria Verdi, directorul Centrului ReCreation Life.

Psiholog: „Prognoza medicală ne spune că în următoarele decenii, mai mult de 45% dintre noi vom suferi de depresie”

Psihologul Maria Verdi spune că, în epoca modernă, depresia nu ține cont de categorie socială sau de vârstă. “Spre exemplu, rata bolilor psihice a crescut cu peste 400%, în ultimii 30 de ani doar la noi în țară, rata sinuciderilor a crescut cu 450%, peste 3 milioane de români sunt dependenți de alcool, numărul dependenților de droguri și jocuri de noroc crește alarmant, violurile, crimele sunt fenomene la fel de actuale. Tot acest tablou reprezintă un adevărat focar de nefericire umană ce ascunde în culise o mare criză existențială prezentă în toate categoriile sociale, la toate categoriile de vârstă”, declară psihologul.

Paradoxal, în vremurile în care există din ce în ce mai multe posibilități de comunicare, rețele online cu ajutorul cărora ne facem mii de prieteni, chiar în aceste vremuri, în viața reală, oamenii se simt din ce în ce mai singuri, construiesc relații armonioase din ce în ce mai greu, devin din ce în ce mai suspicioși, iar timpul alocat propriei ființe, familiei, prietenilor, relaxării este din ce în ce mai redus, explică psihologul Verdi.

Cei mai sensibili și mai predispuși la fenomenul depresiei, spune psihologul, sunt femeile și copiii. “Rata divorțurilor este în creștere, tot mai mulți copii sunt crescuți de un singur părinte ori sunt abandonați, dați spre adopție. Depresia post-partum este trăită de 20 până la 30% de către femeile care nasc, aici incluzând și femeile care au întreruperi de sarcină. Există un mare număr de copii care suferă de depresie de la vârsta preșcolară-școlară. Întâlnim tot mai multe femei singure, iar multe dintre cele care sunt parte în cuplu, trăiesc singurătatea în doi, sunt diagnosticate cu depresie. Manifestarea dependenței de alcool, de droguri, de jocuri de noroc, practicarea prostituției, promiscuitatea sexuală, în realitate, sunt echivalente depresive. Prognoza medicală ne spune că în următoarele decenii, mai mult de 45% dintre noi, vom suferi de depresie”, declară psihoterapeutul Maria Verdi, directorul Centrului ReCreation Life.





PLUS COMMUNICATION CONSULTING S.R.L.

Sediul social: mun. Constanța, str. Soveja nr. 114, bl. DR33, sc. B, et. 3, ap 30, camera 2
C.U.I.: 32827058; R.C.: J13/331/21.02.2014

E-mail: office@pluscommunication.eu

Website: www.pluscommunication.eu

Facebook: www.facebook.com/pluscommunication.constanta

Telefon: 0725.465.508

Cum poate preveni psihologul această afecțiune?

Din punct de vedere al psihoterapiei, depresia este rezultatul unui scenariu de viață fără iubire, este de părere specialistul, iar clientul prezintă injoncțiunile de tipul "eu nu sunt ok". Mai mult decât atât, psihoterapeutul Verdi spune că acesta suferă mult și agresivitatea blocată este orientată către sine. Pierzând obiectul iubirii, el devine masochist, își face rău alegând să sufere. "Este pasiv, se consideră victimă. Este trist, disperat, fricos. Se simte singur. Găsim în viața lui nevoi relaționale nesatisfăcute: nevoia de securitate, de reciprocitate, de acceptare, de autodefinire, de impact, de exprimare, de iubire. Este evitant și înțepenit, undeva, în trecut. Se manifestă ca un copil blocat sau prea supus sau ca un părinte critic exacerbat", declară Maria Verdi.

Prin psihoterapie se vindecă traumele generatoare de insecuritate, se crește stima de sine, se stabilesc planuri de activitate, se învață tehnici de gestionare emoțională și a stresului, se învață comportamente noi și pozitive. "Prin psihoterapie, noi dorim să îi învățăm să experimenteze independența. În spatele unei depresii, există o dependență relațională, tocmai datorită nevoii de iubire nesatisfăcută, de cele mai multe ori, din copilărie. Terapia este adaptată fiecărui client. Fiecare este unic și durata depinde de ritmul clientului. În urma terapiei, clientul învață să se iubească, să fie sincer cu nevoile sale și blând cu el însăși, învață să comunice fără măști, interacționează social mult mai ușor, învață să-și gestioneze emoțiile, să ia decizii, să găsească soluții, își descoperă abilitățile, devine creativ, descoperă că viața este minunată și ea poate fi trăită fără depresie", conchide psihologul psihoterapeut Maria Verdi, directorul Centrului ReCreation Life.

Persoană de contact

Maria Verdi

Psiholog-psihoterapeut integrativ

Directorul Centrului ReCreation Life

0726.310.094

www.recreezaviata.ro

Transmite,

Dr. Tănase Taseu

Director General

Plus Communication

0725.465.508

