



**CENTRUL DE CONSILIERE
ȘI EDUCARE PENTRU
SĂNĂTATE**

**Psiholog - psihoterapeut
Mihaela Sârbu**

Telefon: 0745053342

www.psihoterapiecraiova.ro

18.09.2014

COMUNICAT DE PRESĂ

Un român din zece suferă de depresie, “boala secolului”

Tinerii de azi, mult mai depresivi decât tinerii de ieri

Peste 350 de milioane de persoane din întreaga lume și peste 2 milioane de români suferă de depresie, iar numărul persoanele care intră în depresie este într-o creștere alarmantă, se arată într-un raport al Organizației Mondiale a Sănătății.

Factorii declanșatori ai “bolii secolului”, în opinia specialiștilor, sunt diferiți în prezent față de acum câteva decenii. La ora actuală, dificultățile economice, șomajul, catastrofele și conflictele pot crește semnificativ riscul de depresie. Netratată la timp, depresia poate duce la sinucidere, iar anual numărul persoanelor care au ales să-și pună capăt zilelor ajunge la un million, în lume. În acest context, psihologii trag un puternic semnal de alarmă și consideră că un tratament aplicat din timp poate opri boala să escaladeze în forma sa cea mai gravă – dorința de sinucidere sau chiar sinuciderea.

Tinerii de azi, mai depresivi decât tinerii de ieri

Specialiștii afirmă că tinerii din ziua de azi sunt mai depresivi față de tinerii din generațiile trecute, deoarece factorii declanșatori din actualitate sunt mai mulți, mai variați și mai elevați (țin de satisfacerea unor nevoi mai sofisticate). “Tinerii de azi se confruntă cu efectul unei rate crescute a divorțurilor, cu efectul plecării părinților la muncă în străinătate, cu încercarea aproape disperată câteodată de a fi la înălțimea cerințelor societății de consum - haine de firmă, telefoane deștepte, tot ce acum este

apreciat și înainte nici măcar nu exista”, afirmă psihologul Mihaela Sârbu, președintele Centrului de consiliere și educare pentru sănătate.

Alți factori declanșatori ai depresiei în rândul tinerilor, pe care specialiștii i-au identificat sunt explozia de tehnologie și de concepții exportate, coroborate cu timpul din ce în ce mai puțin pe care părintele îl acordă copilului, lipsa de mișcare și de activități sănătoase, monotonia etc. - “toate acestea duc inevitabil la stres, anorexie, comportamente bizare, consum de droguri și alcool și, evident, la depresie, iar numărul de sinucideri în rândul tinerilor a crescut alarmant și numărul celor care intenționează să întreprindă acțiuni pentru combaterea fenomenului nu acoperă nevoile reale. De asemenea, lipsa unui mediu stabil și sănătos în familie, lipsa de comunicare directă (nu prin intermediul mijloacelor indirecte- Facebook, etc), slaba acoperire a nevoilor de bază - alimentație sanatoasă, mișcare, chiar și micile articole vestimentare care ne oferă mici bucurii, lipsa sau slaba exprimare afectiva - prin gesturi ale apropiaților, duc inevitabil la nemulțumiri și acumulează frustrări care dacă nu sunt manifestate sau conștientizate se transformă în simptome fizice, comportamentale și instabilitate emoțională”, adaugă psihologul Mihaela Sârbu.

Cum ne dăm seama când cineva intră în depresie și ce trebuie să facem?

Semnele unei depresii sunt vizibile și se impart pe categorii. “Principalele simptome - ușor de observat, dacă suntem atenți sunt: modificări în dispoziția afectivă - apare tristețea, apatia, iritabilitatea, izolarea socială, pierderea interesului pentru orice activitate, pierderea interesului pentru activitatea sexuală, nimic nu ne mai bucură și nu ne mai produce plăcere sau stărnește interes. Dacă suntem atenți unul la celălalt se vede, se simte. Persoana care se apropie de depresie sau are deja una, nu se mai îngrijește, nu își mai schimbă hainele, nu mai face duș, mănâncă mai mult decât de obicei, sau nu are poftă de mâncare, apare insomnia sau hipersomnia. În majoritatea cazurilor, oamenii neavând informațiile necesare, încep să meargă pe la toți medicii, crezând ca sunt bolnavi - pentru ca apar simptome fizice - somatizări noi le spunem. Nu își dau seama că au depresie, iar dacă au norocul să întâlnească un medic care să-i trimită la psiholog, zic că nu sunt nebuni sau că depresia este un fason. Este un cerc vicos”, explică psihologul Mihaela Sârbu.

Primi pași pe care trebuie să îi urmărim pentru a ajuta o persoană care a intrat în depresie este să îi asigurăm că nu sunt singuri în tot acest proces, să îi acceptăm fără să îi criticăm, să le oferim afecțiune și atenție, să petrecem timp cu ei, cu multă răbdare și blândețe, ne sfătuiesc specialiștii. “Este nevoie și de ajutorul unui specialist, câteodată chiar de tratament medicamentos. Este foarte important să îi motivăm, să fim suportivi, pozitivi, prezenți, disponibili și deschiși. Este foarte important să știe că



depresia se vindecă, se ameliorează, se tratează”, afirmă Mihaela Sârbu, psiholog - psihoterapeut.

Nu există niciun program guvernamental care să prevină și să combată depresia

“Deocamdată nu cred că există un program guvernamental care să combată acest îngrijorător flagel, deși este mare nevoie de el”, declară psihologul Mihaela Sârbu. Specialiștii sunt de părere că aceste proiecte naționale menite să lupte împotriva depresiei trebuie să pornească cât mai urgent, prin ample campanii de informare în mass-media, în școli și în licee, accesibile sau chiar gratuite. Psihologii din toată țara ar trebui să ia parte la aceste acțiuni de responsabilizare socială și să îi învețe pe copii și părinți cum să recunoască, cum să prevină, cum să trateze și cum să ajute persoanele care, din varii motive, intră în depresie.

Persoană de contact

Mihaela Sârbu
Psiholog
0745053342
mihahir@yahoo.com

Transmite,
Drd. Tănase Taseu
Director General
Plus Communication

