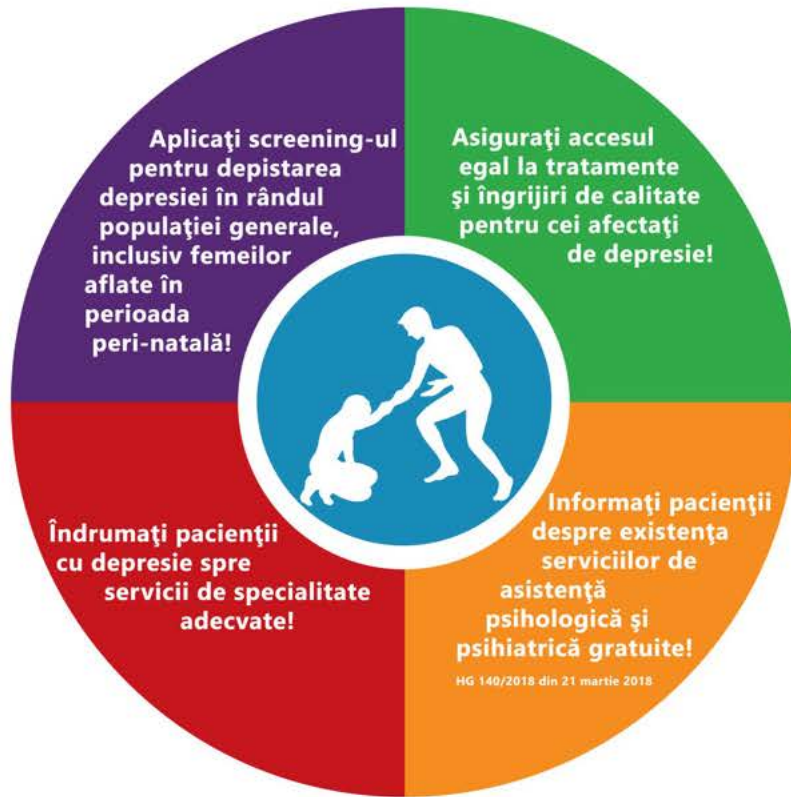


Campania "Împreună pentru sănătatea mintală! Să înlăturăm stigmatul bolilor mintale!"

Ianuarie 2020



DEPRESIA

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății
-pentru distribuție gratuită-



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVARE STĂRI DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU

SIMPTOMELE DEPRESIEI

Elementul esențial îl constituie o perioadă de cel puțin 2 săptămâni, caracterizată de o dispoziție depresivă sau de pierderea interesului, a plăcerii pentru aproape toate activitățile.

La copii și adolescenți, dispoziția poate fi mai degrabă iritabilă decât tristă.

De asemenea, persoana trebuie să prezinte cel puțin patru din următoarele simptome:

- modificări ale apetitului sau ale greutății corporale;
- modificări ale somnului sau activității psihomotorii;
- energie scăzută;
- sentimente de inutilitate sau vinovăție;
- dificultate în gândire, concentrare, luare a deciziilor;
- gânduri recurente de moarte ori idei, planuri sau tentative de suicid.³

DEPRESIA POST-PARTUM

Studii recente indică o frecvență între 50-80% a unor simptome depresive în săptămânile imediat următoare nașterii:

- tristețe, plâns facil;
- epuizare;
- dificultăți de concentrare;
- anxietate.

Fenomenul durează aproximativ 2 săptămâni și nu necesită tratament specific.

Formele mai grave ale depresiei post-partum se întâlnesc la 10-20% din femeile care au născut recent și se caracterizează prin:

- iritabilitate;
- oboseală marcată;
- insomnie și îngrijorare excesivă legată de capacitatea de a îngriji bebelușul;
- sentimentul de a nu fi sprijinită de familie și nemulțumire față de viață, în general.

TRATAMENTUL DEPRESIEI

Tratamentul modern al depresiei integrează terapia medicamentoasă cu intervențiile psihologice.

Tratamentul farmacologic: este întotdeauna indicat în episoadele depressive majore. Medicamentele antidepressive de ultimă generație sunt eficiente, ușor de tolerat și nu prezintă reacții adverse semnificative.¹

Intervențiile psihoterapeutice includ:

- **terapia cognitivă** – care încearcă să corecteze distorsiunile de gândire care favorizează și întrețin starea depresivă;
- **terapia comportamentală** – este centrată pe corectarea comportamentelor nedorite;
- **terapia interpersonală** – pune accentul pe problemele de relaționare ale persoanei;
- **psihanaliza** – ajută pacientul să înțeleagă cauzele subconștiente care pot favoriza apariția depresiei; psihoterapia suportivă – oferă pacientului depresiv un suport emoțional, de exemplu în cazul parcurgerii unei perioade de doliu;
- **terapia de grup** - ajută pacienții să își exprime sentimentele, să cunoască persoane cu suferințe asemănătoare, să interacționeze și să învețe comportamente care să îi sprijine în depășirea bolii;
- **terapia familială** – este indicată atunci când suferința pacientului perturbă viața familiei sau este întreținută de anumite comportamente din sânul familiei.²

Important pentru medicii de familie!

• Aplicați screening-ul pentru depistarea depresiei în rândul populației generale, inclusiv femeilor aflate în perioada peri-natală!

• Asigurați accesul egal la tratamente și îngrijiri de calitate pentru cei afectați de depresie!

• Îndrumați pacienții cu depresie spre servicii de specialitate adecvate!

• Informați pacienții despre existența serviciilor de asistență psihologică și psihiatrică gratuite!

• Prevalența depresiei este estimată la 2% în rândul copiilor și la 6% în rândul adolescenților.

• Până la 70% din copiii și adolescenții care au avut un episod depresiv vor repeta episodul în cel mult 5 ani.

• Aproape un sfert din persoanele în vârstă de peste 60 de ani prezintă simptome depresive de diferite intensități.

Bibliografie

1. Sadock B.J, Sadock V.A (2001). Kaplan&Sadock. Manual de buzunar de psihiatrie clinică. Ed a 3-a. București:Ed. Medicală, 2001:192.
2. Sadock B.J, Sadock V.A (2001). Kaplan&Sadock. Manual de buzunar de psihiatrie clinică. Ed a 3-a. București:Ed. Medicală, 2001:197

Important pentru populație!

• Depresia poate afecta persoane de toate vârstele și categoriile sociale!

• Pentru depresie există tratament eficient!

• Netratată, depresia poate conduce la suicid!

• Informați-vă asupra simptomelor specifice depresiei!

• Comunicați cu persoanele din jurul dumneavoastră în care aveți încredere!

• Solicitați aplicarea screening-ului depresiei în cabinetele medicilor de familie!

• Aveți dreptul la servicii psihologice și psihiatrice gratuite prin CNAS. Întrebați medicul de familie!

• Solicitați ajutor dacă vă simțiți tristă, neputincioasă, nefericită în perioada imediat următoare nașterii!

• Alăturați-vă organizațiilor de sprijin a persoanelor cu depresie!

3. DSM – 5 - Manualul de Diagnostic și Clasificare Statistică a Tulburărilor Mintale, Editura Medicală Callisto, 2016
4. Asociația Americană de Psihiatrie, 2013 citată de Cosman D, Coman H. Melancolia. De la tristețe la sinucidere. Cluj-Napoca:Risoprint, 2018:67-68)