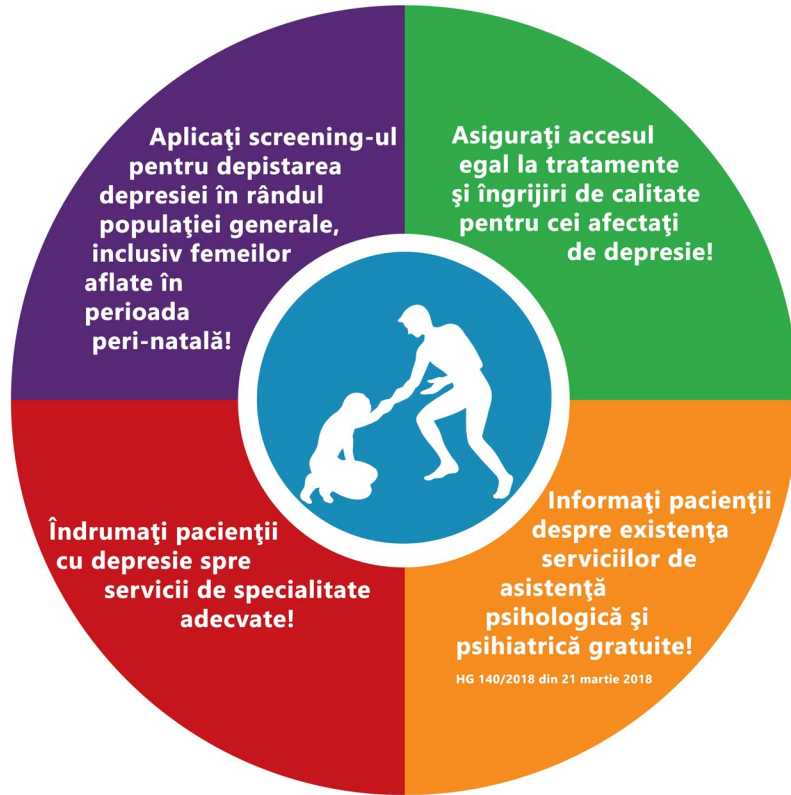


Campania "Împreună pentru sănătatea mintală! Să înlăturăm stigmatul bolilor mintale!"

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 STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ NEAMȚ

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)