

ZIUA MONDIALĂ A SĂNĂTĂȚII MINTALE

Tentativa de suicid, un strigăt de ajutor al pacienților depresivi



Specialiștii în psihiatrie atrag atenția că suicidul este un act de urgență căruia trebuie să i se acorde atenție sporită și care este asociat cu prezența altor afecțiuni psihice, printre care și depresia. Depresia majoră este o boală greu de gestionat de către bolnav și, prin internare, depresivul poate fi ferit de răul pe care și-l poate face, subliniază aceștia.

Pentru a înțelege mai bine ce ascunde depresia și ce fel de „monștri” naște în mintea unei persoane care a simțit, la un moment dat, că moartea este singura ei scăpare, am contactat un psiholog, un medic psihiatru și o pacientă cu depresie. Cei trei ne-au creionat un tablou mai amplu, merit să ne ajute să înțelegem de ce nu trebuie să ignorăm semnalele de alarmă care pot prevesti problemele apărute în

somnului, însă spune că nu a existat o întâmplare semnificativă care a făcut-o să își dorească moartea: „A apărut o stare de anxietate legată de viața personală și de reîntoarcerea la locul de muncă după concediul de maternitate. Anxietatea s-a accentuat foarte mult și totul s-a transformat într-o capcană din care simțeam că nu mai pot scăpa. Au apărut atacuri de panică, sentiment de neputință, gânduri că nu mai sunt bună de nimic și lipsa contro-

spatele actului de suicid se află sentimente diferite: „Pentru experții în sănătate mintală, suicidul este un diagnostic de urgență, chiar dacă persoana care face afirmația se gândește la el la modul demonstrativ, pentru a atrage atenția. Tot un strigăt de ajutor înseamnă și o intenție de periclitate a siguranței proprii persoane”.

Din nefericire, un bolnav cu o boală emoțională, așa cum sunt depresia și anxietatea, ajunge târziu sau deloc la un consult de specialitate, spune Yolanda Crețescu, psiholog clinician: „Ne căutăm de alte boli – ne ducem la cardiolog pentru că ne bate mai tare inima, ne ducem la gastroenterolog pentru că anxietatea ne produce tulburări digestive, ne chinăm cu aceste gânduri recurente și ne sabotăm viața. Ne punem în pericol copiii, ne rănim rudele și ne îndepărtăm de prieteni doar pentru că nu avem cultura să identificăm o boală psihiatrică”.

Potrivit Cristinei Mîsu, persoanele depresive pot fi ferite de gesturi care ar putea avea un deznodământ tragic, mai ales prin internarea în secțiile de psihiatrie. Aparținătorii trebuie să știe și ei că depresia majoră este o boală greu de dus și, prin internare, depresivul poate fi ferit de răul pe care și-l poate face. „Actul de suicid concentrează în el un univers de sentimente umane, începând de la frustrare, lezarea demnității și până la violență proiectată împotriva propriului eu. Sinuciderea

este o boală asociată, la rândul ei, cu afecțiuni psihice, precum depresia, schizofrenia, tulburarea bipolară, dependența de alcool și alte substanțe”, explică medicul psihiatru.

Există viață și după tratament

De multe ori, persoanele afectate de depresie găsesc diferite metode prin care își pot duce la îndeplinire dorința de a muri, după cum a subliniat Yolanda Crețescu. Tocmai de aceea, în cazuri de depresie majoră, este foarte important ca pacientul să fie izolat și apărut de pericolele pe care și le poate provoca singur: „Legea bolnavului psihic vorbește despre internarea involuntară atunci când acesta își pune în pericol viața sau este un pericol pentru ceilalți. În izolator, pacienții primesc tratament psihiatric și, în decurs de două-trei săptămâni, apare ameliorarea simptomatologiei”, a explicat psihologul clinician.

Aparținătorii pot fi de mare ajutor în cazul unei persoane cu gânduri suicidare, mai ales dacă o determină să consulte un psihiatru sau să se interneze voluntar: „E bine să se facă apel la inter-

arie a vieții, cel puțin două săptămâni încontinuu; când apar gânduri sumbre despre viață, iar răul fizic resimțit nu mai poate fi gestionat”, a punctat Cristina Mîsu. Ea a amintit de un alt subiect de mare importanță: este esențial ca pacienții să nu se simtă stigmatizați. „Importante sunt și campaniile de educare a populației pentru a nu mai exista stigmatizarea bolnavului psihic. Asigurarea sprijinului

Ziua Mondială a Sănătății Mintale este marcată anual la 10 octombrie. Anul acesta, specialiștii pun accentul pe prevenirea sinuciderilor și pe sprijinirea persoanelor vulnerabile. În opinia psihologului Yolanda Crețescu, tema din acest an este sinonimă cu prevenirea depresiei. „Este mult mai eficient să facem prevenție, decât să facem intervenție. Intervenția are o rată de eșec, are costuri, are prejudicii care nu mai pot fi contracarate în timp. Prevenirea este la îndemână.”

și a reintegrării sociale în mod real ar ajuta la evitarea recăderii”, completează medicul psihiatru.

Din fericire, T.R. ne-a mărturisit că nu a fost stigmatizată: „Am revenit la muncă și le-am spus tuturor prin ce am trecut și am găsit înțelegere. Acum sunt apreciată la locul de muncă și mi-am dat seama că doar depresia era cea care îmi spunea că nu sunt bună de nimic”.



narea voluntară sau involuntară când apare un comportament care implică riscul unei vătămări fizice sau a unor distrugereri de bunuri materiale; când funcționalitatea globală este afectată pe cel puțin o

În prezent, tânăra urmează tratamentul prescris de medic și recunoaște că fiecare zi trăită reprezintă un succes pentru ea și pentru copiii săi.

Florentina Ionescu

Nu cred că oamenii care se sinucid își doresc cu adevărat asta. Depresia e o boală îngrozitoare cu stări greu de îndurat, iar lipsa controlului și neputința te fac să vrei să închei socotelile cu viața, pentru că în momentele alea nu crezi că îți vei mai reveni vreodată. - T.R., pacientă cu depresie



sănătatea emoțională. „Vom vorbi despre suicid, vom spune lucrurilor pe nume! Pentru că suicidul există! Eu nu cred că există om în România care să nu fi avut în proximitatea lui cel puțin un incident de suicid, dacă nu un act suicidar”, a punctat psihologul clinician Yolanda Crețescu.

Sub protecția anonimatului, T.R., în vârstă de 34 de ani, mi-a expus o mică parte din lupta pe care o duce cu depresia, mai ales că a avut momente în care și-a dorit să își încheie socotelile cu viața. Anxietatea i-a afectat calitatea vieții și a

lului”, a punctat tânăra. T.R. a apelat la profesioniștii din domeniu, chiar dacă asta a însemnat să se interneze într-un spital de psihiatrie. Fiind mamă a doi copii, a ales să lupte nu doar pentru cei mici, ci mai ales pentru propria persoană. „Nu îmi doream cu adevărat să îmi iau viața, dar în momentele acelea părea singura scăpare din stările acelea îngrozitoare”, mărturisește femeia.

Bolnavii, un pericol pentru propria persoană

Cristina Mîsu, medic psihiatru și psihoterapeut, subliniază că în

VIATA MEDICALA
publicație săptămânală
Fondator
dr. MIHAIL MIHAILIDE
Redactor șef
DAN DUMITRU MIHALACHE
Consultant editorial
DORIN CHIOȚEA
Redactori
dr. MĂDĂLINA EUGENIA BADEA,
dr. ROXANA DUMITRIU,
FLORENTINA IONESCU,
CRISTINA GHIOCA,
dr. ALINA SIMACHE,
TIBODORA ȘUTTU
Colaboratori permanenți
dr. RALUCA BULEA,
prof. dr. RADU ȘTEFĂNIU CĂMPIAN,
dr. MONICA EMLIA CHIRILĂ, C. CIOȘU,
prof. dr. ALEXANDRU VLAD CIUREA,
dr. RICHARD CONSTANTINESCU,

dr. GĂMELIA CRISTINA DIACONU,
dr. GABRIEL DIACONU,
prof. dr. DAN L. DUMITRAȘCU,
dr. RADU GOLOGAN,
prof. dr. GABRIEL M. GURMAN,
dr. ALEXANDRA GUȚĂ,
dr. NICOLAE IORDACHE IORDACHE,
ALEXANDRA MIHAI, dr. GABRIELA
MIHĂLESCU, prof. dr. FLORIN
MIHĂLȚAN, dr. CORNELIA PARASCHIV,
dr. VIOREL PĂTRAȘCU,
acad. CONSTANTIN POPA,
PAULA ROMANESCU, GANDID STOICA,
dr. VLAD STROESCU, DEMOSTENE
ȘOFRON, dr. FLORINA VÎRNA
Consultant ArtDirector
GINA CHIOVEANU
Tehnoredactare
GINA MANCIU
Corectură
PAULA ROTARU

EDITOR

medichub
BIMEDIU TIIMAI MEDICALA
Director general
SIMONA MELNIC
Director vânzări
GEORGE PAVEL
Marketing și Publicitate
MARIANA MINEA
Financiar-contabilitate
CORINA PUPEZESCU, MARIA STEMATE
Secretariat
DANIELA RADU
Difuzare:
BERTA ALEXE

Adresa: Green Gate,
bd. Tudor Vladimirescu nr. 22,
etaj 11, sector 5, București
Telefon: 021.315.61.09;
Fax: 021.315.69.80;
Publicitate: 0729.729.737
E-mail: redactia@viata-medicala.ro
Website: www.viata-medicala.ro
ISSN 1220-5354
Tiparul executat de Deasign Print
ABONAMENTE
În perioada 1-20 a fiecărei luni, la toate
oficiile poștale din țară, se pot încheia abo-
namente la „Viata medicală” până la sfârșitul
anului 2019. În Catalogul de presă al Poștei
Române, „Viata medicală”
figurează la Nr. 23078
Abonamentele se pot încheia și direct
în redacție, pe toată durata lunii, pentru o

perioadă de 1, 3, 6 sau 12 luni.
Titularii abonamentelor pe 12 luni
sunt creditați astfel:
- membrii Colegiului Medicilor
Dentiști din România - 5 ore de EMC;
- membrii Colegiului Farmaciștilor din
România - 10 ore de EFC;
- membrii OBMGSSR - 7 credite FPC;
- membrii OAMGMAMR - 5 ore de EMC.
Detalii la tel.: 021.315.60.60, de luni
până vineri, orele 9-15, sau prin e-mail:
abonamente@viata-medicala.ro
Conducerea săptămânalului
„Viata medicală” respectă opiniile titularilor
de rubrică (persoane fizice sau juridice), ale
colaboratorilor ocazionali și ale redactorilor
săi, chiar dacă nu întotdeauna și le însușește,
câtă vreme acestea sunt argumentate și
exprimate într-un limbaj decent.