

PĂSTRAREA SĂNĂTĂȚII MENTALE – O MARE PROVOCARE A VIEȚII MODERNE

Eliza LUPU *

Omul, ființă rațională și sensibilă, capabilă de a medita asupra condiției sale și de a încerca să o modifice, a parcurs, prin procesul evoluției speciei, căile unei nesfârșite și misterioase istorii de luptă cu adversitățile, pentru a ajunge la o existență marcată de un echilibru adaptativ-dinamic. Acest echilibru este supus permanent unor încercări, unor stresuri, viața psihică fiind sensibilă la influența acestor factori perturbanți și, mai ales la varietatea factorilor sociali.

Se afirmă că „omul se aseamănă, în primul rând, cu toți ceilalți oameni, în al doilea rând, cu unii oameni și, în al treilea rând, cu nici un alt om”. Prima afirmație se referă la aspectele, mai degrabă, biologice comune ale oamenilor, a doua se referă la aspectele culturale și sociale ale acestora, iar a treia la personalitatea individului uman.

Starea de sănătate mentală este definită ca un echilibru dinamic al personalității. Practic, nu există delimitare netă între sănătatea mintală și boala mintală. Există o varietate de aspecte ale sănătății mentale, dar nici una dintre caracteristicile ei nu poate fi luată drept o dovadă de sănătate mentală, după cum nici absența vreuneia nu poate fi o dovadă a unei sănătăți mentale perfecte.

Din datele înregistrate în Anuarul de statistică medicală 2003, reiese că tulburările mintale sunt datorate unor cauze diverse și sunt în continuă creștere. Astfel, în România s-a constatat o creștere a incidenței acestora, de la 448,3 la 100.000 locuitori în 1999, la 788,6 la 100.000 locuitori în 2002. Această creștere este semnalată și în județul Argeș, de exemplu: în anul 2002 erau înregistrate 3754 de cazuri de tulburări mintale, iar în 2003 s-a ajuns la 4938 de cazuri. Din aceste tulburări mintale, ponderea cea mai mare o au tulburările nevrotice legate de stres și tulburări somatice, care, în 2003, în județul Argeș, s-au ridicat la 2072 noi cazuri, rata cea mai mare înregistrându-se la grupele de vârstă 15- 64 de ani.

Trebuie știut că stresul este, de fapt, inevitabil: poate apărea peste tot: acasă, la locul de muncă, pe stradă, în relațiile personale. El face parte din viață, în anumite limite fiind chiar necesar, căci fără existența lui am vegeta. Putem vorbi, deci, de stres pozitiv și negativ. Primul reprezintă acea tensiune resimțită de fiecare dintre noi și care face organismul să își mobilizeze resursele în mod optim, pentru depășirea obstacolelor întâlnite în viața de zi cu zi. Cel negativ reprezintă tensiunea ce a depășit anumite limite (diferite pentru fiecare dintre noi) și duce la blocaje. O autoritate mondială în probleme de stres, dl. Dr. Hans Selye, a afirmat că „stresul este sarea și piperul vieții”.

Stresul se transformă în suferințe grave atunci când se întâmplă prea multe evenimente neplăcute într-un timp foarte scurt. De cele mai multe ori, individul respectiv nu le mai poate face față și atunci apar tulburările psihice.

Depresia este una dintre cele mai frecvente tulburări psihice, atât în România cât și în lume, afectând subiecți de toate vârstele și din toate mediile sociale. Ea apare în special la femei, prezintă două vârfuri de incidență maximă – între 20 și 30 de ani și între 40 și 50 de ani – și are ca principală complicație suicidul, care se estimează că apare, în special, ca tentativă, la cca 50% din pacienții cu depresie majoră.

Organizația Mondială a Sănătății a realizat recent un studiu care a dovedit că, la nivel global, depresia este una dintre cele mai invalidante afecțiuni. Studiul a evaluat impactul principalelor 10 afecțiuni invalidante, însumând anii de viață marcați de suferință. Invaliditatea determinată de depresie este responsabilă pentru 10,7% din totalul de 472,7 mil. de ani de viață trăiți în suferință de locuitorii Terrei. Ponderea depresiei este mai ridicată în țările dezvoltate, aceeași tendință urmând să se manifeste în viitor și în țările aflate în curs de dezvoltare.

* D.S.P. Argeș, Compartiment Promovarea Sănătății

Conform statisticilor internaționale, între 15 și 25% din populația generală este afectată de episoade depresive, cel puțin o dată pe parcursul existenței. Specialiștii de la Bethesda Public Health Institute avertizează că, în anul 2020, depresia va deveni a doua cauză de mortalitate după bolile cardio-vasculare.

În țara noastră, aceste cifre au un impact economic și social extrem de important, știut fiind faptul că un episod depresiv netratat poate persista în medie 6 luni, ceea ce implică dezinserție socială și absenteism.

În județul Argeș, în anul 2003, s-au înregistrat 496 de cazuri noi de tulburări afective. Tulburările mintale și de comportament legate de consumul de alcool ocupă un loc important în cadrul morbidității. În județul nostru, în 2003 s-au înregistrat 261 cazuri noi, dintre care 212 la grupa de vârstă 15-64 ani și 49 de cazuri la grupa 65 de ani și peste.

Se cunoaște că alcoolul consumat în mod regulat are efect toxic asupra sistemului nervos central și produce: dezorientări temporale și spațiale, iluzii și halucinații, idei delirante, stări de neliniște, comportamente impulsive, acte violente nemotivate.

Consumul excesiv de alcool poate fi evitat printr-o mai bună cunoaștere a adevărului despre efectele dăunătoare ale acestuia asupra sănătății individului.

O altă boală gravă, care din 1994 cunoaște o creștere progresivă în întreaga lume, este schizofrenia. Aceasta se caracterizează prin slăbirea și destrămarea progresivă a funcțiilor psihice și prin pierderea contactului cu realitatea. Boala are multiple forme (simplă, herbefrenică, paranoidă etc) și afectează deopotrivă bărbații și femeile, cu debutul mediu, la acestea din urmă, în jurul vârstei de 35 de ani, iar la bărbați, la 30 de ani. Pot apărea și debuturi precoce, la ambele genuri, începând din adolescență (v. G. Ionescu, „Psihiatrie clinică codificată și standardizată”).

Unele dintre manifestările definitorii sunt prezența halucinațiilor la nivelul diversilor analizatori: auditiv, vizual, tactilo-kinestezic, ca și de ideile delirante de diverse naturi: grandoare, investiție, persecuție etc. Subiecții „aud voci”, li se pare „că îi urmărește cineva” „că li se pot citi gândurile”, că sunt urmașii unor persoane celebre, că sunt controlați din exterior. Vorbirea și comportamentul lor sunt dezorganizate, au dificultăți în a face diferența între cea ce este real și ce este imaginar.

În anul 2003, în jud. Argeș s-au înregistrat 93 de noi cazuri de schizofrenie și tulburări schizoide și schizotipale (acestea reprezintă forme mai ușoare, cu manifestări de aceeași gamă ca și în schizofrenie, dar estompate și mai puțin invalidante).

În general, există un număr mare de persoane care apelează la medicamente pentru combaterea stresului. Se folosesc, ca și în cazul anxietății, substanțe anxiolitice, relaxante, dar multe cu efect de scurta durată, puternice, dar cu multe efecte secundare printre care și dependența. „A combate” reprezintă însă o modalitate de a face față cu succes stresului vieții de zi cu zi și constrângerilor ei și nu doar a apela la gestul de a înghiți diverse medicamente. Ajutorul trebuie să îl găsim în noi înșine și în cei din jurul nostru, medicamentele trebuind folosite cu mult mai multă precauție și nu ca soluție, ci doar – cel mult – ca adjuvant.

Cum putem face față cerințelor vieții, asigurându-ne de o bună sănătate mentală?

- Problemele pot fi rezolvate pe măsură ce apar.
- Nu este bine să lupți singur mereu – problemele se rezolvă mai ușor dacă încerci să le discuți împreună cu familia, prietenii, colegii.
- Există întotdeauna un mod eficient de a face față oricărei soluții, având o gândire pozitivă. Nu întotdeauna va fi ușor de găsit o soluție la unele probleme, dar va fi posibil să faci ceva.
- Trebuie să fii realist și să îți stabilești scopuri ce pot fi atinse.
- Trebuie să știi să recunoști semnalele de pericol: tulburări ale somnului, probleme legate de consumul de alcool, deprimare, lipsa interesului pentru lucruri considerate anterior atrăgătoare, pierderea controlului mai mult decât de obicei. Toate acestea sunt semnale de pericol care trebuie analizate cu grijă.

- Păstrarea unei sănătăți fizice bune prin evitarea consumului excesiv de alcool, tutun, medicamente și prin efectuarea de activități fizice zilnice, care ajută la eliberarea de tensiune, ajutând la combaterea stresului.
- Învață când și cum să te relaxezi! Sunt ocazii când relaxarea este singura alternativă pe care o ai. Programează-ți vacanțe regulate și încearcă să te odihnești!