

МЕДИЦИНА

Д-р Захари ЗАРКОВ:

Депресия не се лекува с червен конец

Само 20 на сто от нуждаещите се търсят помощ

Чести психични разстройства наричаме тревожните разстройства, депресиите, злоупотребата с алкохол и наркотици. Психични болести са шизофренията, биполарните разстройства, деменцията, епилепсията, с които човек живее през целия си живот и които се отразяват на ума и съзнанието. Има разлика между болест и разстройство - докато първата носи стигмата, заклеяването, вторият термин се използва от модерната психиатрия, обяснява д-р Захари Зарков, психиатър, началник отдел „Психично здраве“ в Националния център по обществено здраве и анализи.

Две национални епидемиологични проучвания - ЕПИБУЛ 1 и 2, направени през 10 години (2007 и 2017 г.), очертават картината на честите психични разстройства у нас, от които страда около една пета от населението.

В международната класификация на болестите има

десет групи психични разстройства

Първата са деменциите, втората - зависимост към вещества, тук се включват алколизмът и наркоманиите. Третата група са шизофрениите и шизофренните разстройства. Следват: разстройства на настроението (депресии, мании), разстройства, свързани със стрес (тревожни), разстройства на храненето, на сексуалните функции, психопатии, умствена изостаналост, разстройства на психологичното развитие (аутизъм).

Разстройствата на настроението - депресия и мания, и тези, свързани със стрес - тревожността, представляват особен интерес за специалистите, защото са и най-често срещани. През 2007 г. от тях са страдали 19,5% от населението. През 2017 г. този процент е спаднал на 14,5%, като от тях 8,4% са тревожните разстройства и 4,5% - тези на настроението, обобщава д-р Зарков. Не може да се каже,

че има една определена причина за тях - реакция на стрес, генетична предразположеност, телесно заболяване, биохимичен дисбаланс - всички тези фактори участват в развитието на честите психични разстройства.

Тревожността е универсално човешко състояние

и преживяване. Изразява се със страх, безпокойство, понякога с нарушен сън. Тя може да е нормална реакция срещу застрашаващо събитие, т.е. в определен контекст е физиологична реакция. В международната класификация на болестите тревожността е патологично състояние. Към нея спадат паниките, агорафобията, социалната фобия, специфичните фобии, обесивно-компулсивната болест, генерализираната тревожност, посттравматичният стрес и др.

Според проучването ЕПИБУЛ 2 у нас най-честата тревожност е специфичната фобия. Тя означава страх от нещо конкретно - паяци, змии и т.н. На второ място е посттравматичният стрес, който се е увеличил над три пъти в сравнение с 2007 г. При него човек преживява мъчителни спомени от животозастрашаващо събитие, каквото е катастрофа, земетресение, пожар, изнасилване.

Най-честата причина за развитие на тревожност е острият и хроничният стрес. Някои житейски събития, особено когато се комбинират, водят първо до проблеми с имунитета и след това - до развитие на често срещани психични разстройства, в частност тревожност и депресия. Това са резултати от проучване на двама американски учени, които през 60-те години на миналия век работят с туберкулозно болни.

Промените в настроението

или афективните разстройства са депресивни, манийни и със смесени симптоми.

Депресията представлява понижено настроение, неудовлетвореност от живота, загуба на интерес, невъзможност да се изпита удоволствие, намалена енергия, усещане за умора, безсъние, понижено самочувствие, намалена концентрация, загуба на апетит и редукция на телото, песимизъм, безперспективност, мисли за самоубийство, изброява д-р Зарков. За депресия говорим, когато пет от тези симптоми са налице и продължават две и повече седмици непрекъснато.

Манията е противоположно на депресията състояние - повишени настроение, двигателна и физическа активност, самоувереност, самооценка, намалена нуж-

да от сън, ускорена реч, необичайна дейтелност, рисково сексуално поведение. Манийният епизод продължава над 7 дни непрекъснато. Диагнозата се поставя, когато са налице 5 от симптомите през това време.

Афективно разстройство е и дистимията - хронично потиснато настроение повече от 2 години. Много пъти хората над 65 имат това състояние и мислят, че е част от остаряването, но всъщност то е разстройство и е податливо на лечение.

ЕПИБУЛ 2 показва, че само 20% от хората, които

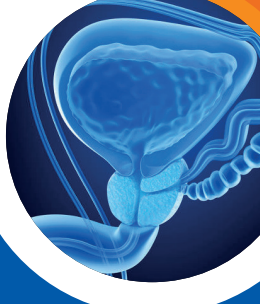
са имали симптоми на често психично разстройство, са потърсили и получили някаква помощ. От тях - 16% от лекар и само 5% от психиатър. Останалите 4-5% са потърсили помощ от нетрадиционната медицина - от

баячки, врачки, ходжи

вързване на червени конци, леене на куршум. Най-често търсят помощ хората с паническа атака, защото състоянието е драматично, симптомите са свързани с усещането, че човек получава инфаркт. Пристъпът продължава от 3 до 5 минути - сърцебиене, чувство за задушаване, световъртеж, страх от смъртта, от загуба на контрол, от полудяване и след като приключи пристъпът - траен страх от нова атака. На второ място към лекар се обръщат хората с периодична депресия, на трето - с посттравматичен стрес.

Най-често изписваните лекарства не значи най-правилните, предупреждава д-р Зарков. Те действат около 30 минути, овладяват симптомите, но нямат терапевтичен ефект. Такива са бензодиазепините, които се изписват със зелена рецепта. Към тях обаче се развива зависимост на 60-ия-90-ия ден от започване на приема им и пациентът има нужда от увеличаване на дозата. Към сънотворните, изписвани масово от общопрактикуващите лекари и невролозите, също се създава зависимост. Професионалното лечение на честите психични разстройства е с антидепресанти, смята психиатърът. Те са безопасни - не създават зависимост. Действието им е с отложен старт - започва на 20-ия ден. За да се овладееят симптомите на депресия, лечението трябва да продължи поне 2 месеца, но може да е и по-дълго.

Слава РАДОСЛАВОВА



отстъпка 50% този месец

ПРОФИЛАКТИЧЕН ПАКЕТ ПРОСТАТНА ЖЛЕЗА

✓ Всеки мъж **над 50 годишна възраст** трябва да следи и да се грижи за здравето на простатата си.

✓ Цената **от 25 лв.** (след отстъпка) включва: преглед, ехографско изследване, PSA туморен маркер.

Запазете час на **02 439 3131**

Хил клиник - гарантирано силна струя!



Виц

- Докторе, в депресия съм.
- Най-доброто лекарство за това е да се потопите изцяло в работата си.
- Ама, докторе, аз бъркам бетон...