

Niemal wszyscy lekarze pierwszego kontaktu uważają, że w ostatnich latach liczba pacjentów w gabinetach POZ wymagających leczenia psychiatrycznego znacznie się zwiększyła – wynika z sondażu przeprowadzonego przez Centrum Terapii Dialog w dniach 23-25 września 2023 roku wśród lekarzy POZ z całej Polski.

W związku z regularnymi doniesieniami medialnymi o zwiększającej się liczbie pacjentów z problemami natury psychicznej, Centrum Terapii Dialog postanowiło zapytać lekarzy POZ: “Czy Twoim zdaniem w ostatnich kilku latach liczba pacjentów w POZ wymagających leczenia u psychiatry znacznie się zwiększyła?”. Aż 94,2% badanych podało, że obserwuje znaczny wzrost liczby pacjentów, którzy zgłaszają dolegliwości psychiczne. Tylko 3,9% lekarzy biorących udział w badaniu orzekło, że nie zauważyło wzrostu liczby pacjentów wymagających leczenia u psychiatry.

### **Dlaczego stan psychiczny Polaków się pogarsza?**

Podczas badania lekarze mogli też wskazać, co ich zdaniem najbardziej wpłynęło na tę sytuację, jaki jest powód, że odczuwamy pogorszenie stanu psychicznego, co wynika z ich rozmów z pacjentami? Najczęściej badani lekarze wskazywali na pandemię - 36% odpowiedzi. Na kolejnych miejscach znalazły się: wojna w Ukrainie- 12,5%, rosnące tempo życia - 10%. Zdaniem ankietowanych lekarzy pacjenci zgłaszali również, że powodem pogorszenia stanu psychicznego bywa także: niestabilna sytuacja międzynarodowa, rzeczywistość polityczna w kraju, inflacja i kryzys gospodarczy, obciążenie pracą, stres, podążanie za ideałami narzuconymi przez media społecznościowe, praca zdalna, izolacja, zmniejszenie kontaktów międzyludzkich i brak relacji z innymi, brak wysiłku fizycznego.

### **Większa świadomość i mniejsza stygmatyzacja**

7,5% ankietowanych lekarzy POZ podkreśla w badaniu, że wzrost liczby pacjentów, którzy zgłaszają problemy natury psychicznej może wynikać również z coraz większej świadomości społeczeństwa na temat zdrowia psychicznego. Podobnego zdania jest prof. dr. hab. n. med Marek Jarema, psychiatra z Centrum Terapii Dialog, który zgadza się, że wydarzenia ostatnich lat, czyli przede wszystkim pandemia, izolacja i wojna za naszą wschodnią granicą z pewnością mogły negatywnie wpłynąć na nasze zdrowie psychiczne.

*- Jednak wzrost liczby pacjentów, którzy szukają specjalistycznej pomocy psychiatrycznej i psychologicznej może sugerować również, że w społeczeństwie rośnie świadomość, że o zdrowie psychiczne należy dbać tak samo, jak o zdrowie fizyczne. W gabinetach psychiatrycznych w Dialogu obserwujemy, że pacjenci mają coraz większą wiedzę na temat zdrowia psychicznego. Moim zdaniem zauważalny staje się także inny trend - otóż Polacy coraz mniej wstydzą się mówić o swoich problemach ze zdrowiem psychicznym, nie boją się korzystać z pomocy specjalistów. Mam nadzieję, że również w gabinetach lekarzy POZ przybywa pacjentów właśnie dlatego, że w Polsce zmniejsza się stygmatyzacja osób leczących się psychiatrycznie - dodaje prof. Marek Jarema.*

Z pewnością jest to efekt licznych kampanii społecznych, ale także akcji edukacyjnych prowadzonych przez fundacje i organizacje zajmujące się zdrowiem psychicznym. Przykładowo w Centrum Terapii Dialog prowadzone są bezpłatne webinary dla pacjentów, w których biorą udział lekarze psychiatry, psychoterapeuci, specjalizujący się w konkretnych zaburzeniach i chorobach, jak np. zaburzenia odżywiania, depresja, zaburzenia lękowe, ChAD, i odpowiadają bezpośrednio na pytania pacjentów i ich rodzin.

*- Regularnie przygotowujemy także poradniki psychoedukacyjne dla chorych i ich bliskich, aby pokazać, jak radzić sobie z danym problemem. Zależy nam na tym, aby przekazać w nich, że diagnoza zaburzenia psychicznego to nie "koniec świata", że z chorobą psychiczną można żyć i dobrze funkcjonować - mówi Michał Feldman, lekarz psychiatra z Centrum Terapii Dialog.*

Duży wpływ na walkę ze stygmatyzacją mają także znane osoby, które publicznie opowiadają o swoich problemach zdrowotnych.

### **Jak w Polsce leczeni są pacjenci z problemami psychicznymi?**

W Polsce nie trzeba skierowania, aby skorzystać z wizyty u psychiatry, jednak problemem jest brak wystarczającej liczby specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym. Według danych Naczelnej Izby Lekarskiej obecnie w naszym kraju pracuje nieco ponad 4 tys. lekarzy psychiatrów, co oznacza że na milion osób przypada 90 specjalistów. Wielu pacjentów musi czekać miesiącami, by dostać się do lekarza specjalisty psychiatry, m.in. dlatego trafiają oni do lekarzy rodzinnych i POZ. Każdego dnia lekarze POZ pomagają w swoich gabinetach także pacjentom z zaburzeniami psychicznymi: np. z depresją, bezsennością, zaburzeniami lękowymi itd. Muszą postawić diagnozę, zaproponować leczenie lub zalecić wizytę u lekarza psychiatry. W badaniu Centrum Terapii Dialogu zapytano również lekarzy POZ "Ilu pacjentom miesięcznie zalecasz, żeby zgłosili się do psychiatry?"

Połowa badanych lekarzy POZ (51%) odsyła do psychiatry od 1 do 5 pacjentów miesięcznie, 27% lekarzy od 6 do 10 pacjentów w miesiącu, a 10% - od 11 do 15 pacjentów miesięcznie kieruje do psychiatry. 6% ankietowanych lekarzy POZ co miesiąc ma w swoim gabinecie powyżej 20 pacjentów, którzy wymagają konsultacji u specjalisty lekarza psychiatry i otrzymują takie zalecenie. Z jednej strony rosnąca liczba pacjentów zgłaszających problemy psychiczne może być niepokojąca, jednak z drugiej strony, to dobrze, że te osoby udają się po pomoc, szukają rozwiązania swoich problemów zdrowotnych.

*- Chcę zaapelować do Polaków, aby nie czekać z wizytą i już przy pierwszych, niepokojących objawach zgłaszać się do psychiatry, a potem stosować się do zaleceń lekarskich. Wiemy, jak skutecznie leczyć zaburzenia psychiczne i możemy realnie pomóc każdemu pacjentowi. W Centrum Terapii Dialog od lat działają specjalistyczne poradnie psychologiczno-psychiatryczne. Dzięki nim Pacjenci trafiają właśnie do tych specjalistów, którzy całe swoje życie zawodowe poświęcili zgłębianiu wiedzy dotyczącej konkretnego problemu, np. zaburzeniom odżywiania, zaburzeniom snu, natręctwom i wielu innym - mówi prof. dr. hab. n. med Marek Jarema.*

*- Jeśli jednak wizyta u psychiatry nie jest możliwa, zachęcam, by udać się do lekarza pierwszego kontaktu, który również może doraźnie pomóc. To ważne, by dbać o siebie i o swoje zdrowie, by szukać pomocy, kiedy czujemy się źle - dodaje prof. dr. hab. n. med Marek Jarema.*

Źródło: IP