

Bezsensowność, niemożność odczuwania radości, poprawianie nastroju za pomocą używek, ataki paniki, nadmierna podejrzliwość, apatia, wybuchy gniewu i złości, problemy z koncentracją... To jedne z licznych objawów, które warto skonsultować ze specjalistą: psychiatrą i/lub psychologiem. Specjaliści apelują, by nie zwlekać z udaniem się po pomoc. Kryzys psychiczny może dotknąć każdego.

WHO prognozuje, że w najbliższych latach problemy psychiczne będą największym wyzwaniem zdrowotnym społeczeństw. Kilka lat temu stwierdzono w badaniu EZOP-1, przeprowadzonym na próbie 10 tysięcy mieszkańców Polski w wieku 18-64 lata, że u niemal jednej piątej choć raz zdiagnozowano zaburzenie psychiczne z grupy 18 (obejmującej m.in. depresję, schizofrenię, zaburzenia lękowe, uzależnienie od substancji psychoaktywnej itp.). 10 proc. badanych borykało się z nerwicą. Wyniki kolejnej edycji tego badania są obecnie opracowywane. Jednocześnie, w związku z pandemią, naukowcy szacują, że rozpowszechnienie problemów psychicznych będzie większe niż poprzednio.

Jest wiele sytuacji życiowych, w których psycholog lub psychiatra może nam pomóc, kiedy sami nie dajemy już rady: nagła utrata pracy, śmierć bliskiej osoby, odejście partnera, choroba w rodzinie, rozwód, przemoc ze strony bliskich czy obcych osób.

*- Często przychodzą do mnie osoby, które wychowywały się w rodzinie dysfunkcyjnej, na przykład z problemem alkoholowym. Źródeł swoich problemów czy trudności w życiu dorosłym dostrzegają w nieprzepracowanym dzieciństwie. Ale też bardzo częste są różnego rodzaju trudności w relacji partnerskiej, problemy wychowawcze w kontaktach z dziećmi lub chęć nauczenia się skutecznej komunikacji - mówi psycholog Martyna Zagajewska z Poradni Zdrowia Psychicznego Harmonia.*

Utarło się, że do psychologa idziemy wygadać się na kozetce, a do psychiatry - po tabletki. I choć o psychiatrze myślimy częściej w kontekście depresji, zaburzeń lękowych czy innych zaburzeń psychicznych, to jednak także ten specjalista pomoże, gdy mamy po prostu obniżony nastrój, brak energii lub wycofujemy się z życia społecznego.

*- Zawsze tłumaczę, że do psychiatry należy się zgłosić zawsze, kiedy mamy jakiegokolwiek wątpliwości co do swojego zdrowia psychicznego, kiedy coś powoduje nasze cierpienie, utrudnia normalne funkcjonowanie. On zdecyduje, czy jest powód do leczenia - mówi psychiatra Aleksandra Pięta z Poradni Zdrowia Psychicznego Harmonia.*

Jej zdaniem warto wybrać się na taką wizytę – w najlepszym wypadku okaże się, że możemy być spokojni, bo wszystko jest w porządku.

Do psychiatry można się zgłaszać nie tylko w sytuacji podejrzenia poważnych zaburzeń psychicznych, ale także w sytuacjach życiowych, w których nie dajemy rady, takich jak zmiana pracy i związany z tym stres, rozstanie z partnerem czy śmierć w rodzinie. Jeżeli lekarz oceni, że większą korzyść przyniesie konsultacja psychologiczna, na pewno odeśle pacjenta do psychologa. Taka współpraca specjalistów często daje zresztą najlepsze efekty, pozwala bowiem na całościową ocenę stanu zdrowia i daje możliwość łączenia metod leczenia - terapii psychologicznej z farmakoterapią.

*Źródło: pap-mediroom*