

***Dificultățile economice, șomajul, catastrofele și conflictele pot crește semnificativ riscul de depresie, boală de care suferă deja peste două milioane de români, iar tinerii de azi sunt mai depresivi decât cei din generațiile anterioare, potrivit Centrului de consiliere și educare pentru sănătate.***

Peste 350 de milioane de persoane din întreaga lume și peste două milioane de români suferă de depresie, iar numărul persoanele care intră în depresie este într-o creștere alarmantă, se arată într-un raport al Organizației Mondiale a Sănătății, prezentat de Centrul de consiliere și educare pentru sănătate.

În opinia specialiștilor, factorii declanșatori ai "bolii secolului" sunt diferiți în prezent față de acum câteva decenii, dificultățile economice, șomajul, catastrofele și conflictele fiind cauzele care pot crește semnificativ riscul de depresie.

"Netratată la timp, depresia poate duce la sinucidere, iar anual numărul persoanelor care au ales să-și pună capăt zilelor ajunge la un million în lume. În acest context, psihologii trag un puternic semnal de alarmă și consideră că un tratament aplicat din timp poate opri boala să escaladeze în forma sa cea mai gravă - dorința de sinucidere sau chiar sinuciderea", se arată într-un comunicat.

Specialiștii au mai constatat că tinerii de azi sunt mai depresivi față de tinerii din generațiile trecute, deoarece factorii declanșatori din actualitate sunt mai numeroși și mai variați.

"Tinerii de azi se confruntă cu efectul unei rate crescute a divorțurilor, cu efectul plecării părinților la muncă în străinătate, cu încercarea aproape disperată câteodată de a fi la înălțimea cerințelor societății de consum - haine de firmă, telefoane deștepte, tot ce acum este apreciat și înainte nici măcar nu exista", afirmă psihologul Mihaela Sârbu, președintele Centrului de consiliere și educare pentru sănătate.

Printre factorii declanșatori ai depresiei în rândul tinerilor se mai află explozia de tehnologie și de concepții exportate, coroborate cu timpul din ce în ce mai puțin pe care părintele îl acordă copilului, lipsa de mișcare și de activități sănătoase, monotonia etc.

"Toate acestea duc inevitabil la stres, anorexie, comportamente bizare, consum de droguri și alcool și, evident, la depresie, iar numărul de sinucideri în rândul tinerilor a crescut alarmant și numărul celor care intenționează să întreprindă acțiuni pentru combaterea fenomenului nu acoperă nevoile reale. De asemenea, lipsa unui mediu stabil și sănătos în familie, lipsa de comunicare directă (nu prin intermediul mijloacelor indirecte- Facebook, etc), slaba acoperire a nevoilor de bază - alimentație sanatoasă, mișcare, chiar și micile articole vestimentare care ne oferă mici bucurii, lipsa sau slaba exprimare afectivă - prin gesturi ale apropiaților, duc inevitabil la nemulțumiri și acumulează frustrări care dacă nu sunt manifestate sau conștientizate se transformă în simptome fizice, comportamentale și instabilitate emoțională", arată psihologul Mihaela Sârbu.

Ea susține că semnele unei depresii sunt vizibile și se împart pe categorii.

"Principalele simptome, ușor de observat, dacă suntem atenți, sunt: modificări în dispoziția afectivă - apare tristețea, apatia, iritabilitatea, izolarea socială, pierderea interesului pentru orice activitate, pierderea interesului pentru activitatea sexuală, nimic nu ne mai bucură și nu ne mai produce plăcere sau stârnește interes. Dacă suntem atenți unul la celălalt se vede, se simte. Persoana care se apropie de depresie sau are deja una, nu se mai îngrijește, nu își mai schimbă hainele, nu mai face duș, mănâncă mai mult decât de obicei, sau nu are poftă de mâncare, apare insomnia sau hipersomnia. În majoritatea cazurilor, oamenii neavând informațiile necesare, încep să meargă pe la toți medicii, crezând că sunt bolnavi - pentru că apar simptome fizice - somatizări noi le spunem. Nu își dau seama că au depresie, iar dacă au norocul să întâlnească un medic care să-i trimită la psiholog, zic că nu sunt nebuni sau că depresia este un fason. Este un cerc vicos", explică psihologul.

Specialistul spune că pentru a ajuta o persoană care a intrat în depresie trebuie să o asiguri că nu este singură, că este acceptată fără să fie criticată și să i se ofere afecțiune și atenție, răbdare și blândețe.

"Este nevoie și de ajutorul unui specialist, câteodată chiar de tratament medicamentos. Este foarte important să îi motivăm, să fim suportivi, pozitivi, prezenți, disponibili și deschiși. Este foarte important să știe că depresia se vindecă, se ameliorează, se tratează", afirmă Mihaela Sârbu.

## **ALARMANT ! Peste două milioane de români suferă de DEPRESIE**

Written by Administrator

Friday, 19 September 2014 16:07 - Last Updated Saturday, 27 September 2014 14:47

---

Ea mai arată că nu există un program guvernamental care să combată acest flagel.

Specialiștii cred că aceste proiecte naționale menite să lupte împotriva depresiei trebuie să pornească cât mai urgent, prin ample campanii de informare în mass-media, în școli și în licee, accesibile sau chiar gratuite.

Mediafax