

# Wzrost zachorowań na depresję będzie zależeć od stanu polskiej gospodarki

„Z powodu pandemii w zasadzie wszyscy doświadczamy traumy, oczywiście w różnym stopniu. Na końcu tej skali znajdują się najtrudniejsze sytuacje, jak utrata osoby bliskiej z powodu COVID-19. Traumatyczne może być też pozbawienie środków do życia, brak wsparcia medycznego w obszarze innych chorób. Słysząc opinie, że w najbliższym czasie pojawi się nowa kategoria diagnostyczna zarezerwowana dla zaburzeń psychicznych będących następstwem pandemii” — mówi w wywiadzie dla „Pulsu Medycyny” prof. dr hab. n. społ. Paweł Czarnecki, rektor Collegium Humanum w Warszawie.

**W Stanach Zjednoczonych liczba dorosłych z objawami depresji była w kwietniu ponad trzy razy wyższa niż przed epidemią — dowodzą wyniki badań przeprowadzonych przez naukowców z Bostonu, opublikowane na łamach miesięcznika „JAMA Network Open”. Czy i w Polsce czeka nas „postcovidowa” epidemia depresji?**

Warto zacząć od tego, że już przed wybuchem pandemii COVID-19 mieliśmy do czynienia z pandemią depresji w Polsce i na świecie. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), na depresję choruje rocznie ponad 350 mln mieszkańców naszej planety. Liczbę chorych w kraju szacuje się ostrożnie na półtora miliona, ale w ubiegłym roku recepty na leki przeciwdepresyjne zrealizowało aż 3,8 mln Polaków. Przecież to jedna dziesiąta populacji!

Wracając do pytania — nie widzę powodu, dla którego sytuacja w Polsce miałaby się rozwijać w innym kierunku niż w USA. Powinniśmy raczej rozważać skalę tego „covidowego” wzrostu zachorowań na depresję w kraju. Wspomniane przez panią badanie wskazuje na pewną prawidłowość: im niższy status finansowy danej osoby, im mniejsze jej zasoby materialne, tym większe prawdopodobieństwo, że obecna sytuacja wywoła u niej depresję. Innymi słowy, w obliczu pandemii najbardziej narażone na depresję są osoby będące w niebezpieczeństwie utraty środków do życia, bezrobocia, nie posiadające oszczędności itd. Czynniki niematerialne mają tu wyraźnie mniejsze znaczenie.

Można więc pokusić się o tezę, że wielkość „covidowego” wzrostu zachorowań na depresję będzie zależeć od stanu polskiej gospodarki, od tego, jak rząd poradzi sobie z ewentualnym kryzysem ekonomicznym i jakie instrumenty wsparcia finansowego zaoferuje. Pandemia i wynikające z niej ograniczenia oraz lęk o zdrowie to ogromny stresor dla naszej psychiki.

**Każdego dnia słyszymy o kolejnych rekordach zakażeń wirusem SARS-CoV-2, rosną statystyki zgonów z powodu COVID-19. Trudno w takiej sytuacji nie czuć lęku, niepokoju. Kiedy dochodzi do nadmiernej reakcji na obecną sytuację? Jakie zachowania, objawy mogą być sygnałem alarmowym, że doświadczamy już zaburzeń lękowych, depresyjnych?**

Taka nadmierna reakcja to choćby zamykanie się w czterech ścianach z obawy przed zakażeniem i unikanie kontaktu z innymi (mimo noszenia maseczki i zachowywania dystansu). To notoryczne, częste, przesadne mycie, odkażanie dłoni, dezynfekowanie powierzchni dokoła nas oraz śledzenie wszystkich dostępnych newsów na temat pandemii w Internecie. Po przekroczeniu pewnego punktu na skali, gdy myśli i czynności w tym obszarze stają się natrętne, nazbyt absorbujące, frustrujące, można przecież mówić o zaburzeniach obsesyjno-kompulsywnych.

To może już być początek depresji. Tę rozpoznajemy, gdy mamy obniżony nastrój, tracimy zainteresowania, chęć życia czy umiejętność przeżywania radości. Taki stan powinien utrzymywać się od co najmniej dwóch tygodni, by można było mówić o zaburzeniu depresyjnym. Dodatkowo powinny wystąpić w tym samym czasie także inne objawy, takie jak trudności poznawcze



Można powiedzieć, że dla psychotraumatologii, czyli psychologii traumy, pandemia to poniekąd nowe wyzwanie.

i utrudnione myślenie, osłabione lub wzmoczone łaknienie i związany z tym przyrost lub spadek masy ciała, bezsenność bądź przeciwnie — nadmierna senność, brak energii. Wreszcie pojawia się też strach o siebie i bliskich w kontekście pandemii. Należy odróżnić go od lęku, który nie jest wywołany konkretnym zagrożeniem, przybiera raczej formę nieokreślonego, irracjonalnego niepokoju. Bez względu na to, czy odczuwamy strach, czy lęk — jeśli utrudnia nam to w znacznym stopniu funkcjonowanie, należy skonsultować się z psychiatrą. Podobnie w kwestii depresji i innych zaburzeń.

**Doświadczenie pandemii może powodować syndrom stresu pourazowego? Czy możliwe jest, że jako społeczeństwo doświadczymy takiej traumy zbiorowo? Jakie mogą być tego krótko- i długoterminowe skutki?**

Faktycznie, w kontekście pandemii w zasadzie wszyscy doświadczamy traumy, oczywiście w różnym stopniu, w zależności od doświadczeń, z jakimi się indywidualnie mierzymy. Na końcu tej skali znajdują się najtrudniejsze sytuacje, jak utrata bliskiej osoby z powodu COVID-19, ale traumatyczne może być też pozbawienie środków do życia, brak wsparcia medycznego w obszarze innych chorób, czy przedłużające się ograniczenie swobody w związku z regulacjami przeciwepidemicznymi. Pamiętajmy także o pracownikach systemu ochrony zdrowia: personelu lekarskim, pielęgniarskim, ratowniczym i innych, którzy bezpośrednio fizycznie i psychicznie są obciążeni walką o zdrowie i życie osób zakażonych.

Wszystkie te wydarzenia mogą spowodować zaburzenia, które najłatwiej byłoby zakwalifikować jako ostrą reakcję na stres (ASD) czy zaburzenie stresowe pourazowe (PTSD). Ale tu pojawia się palące pytanie:

czy te jednostki diagnostyczne i wypracowane dla nich metody terapii rzeczywiście dobrze odpowiadają zaburzeniom ściśle związanym z pandemią COVID-19? Psychiatrzy mają tu wątpliwości, słysząc opinie, że w najbliższym czasie pojawi się nowa kategoria diagnostyczna, zarezerwowana dla zaburzeń psychicznych będących następstwem pandemii. Można powiedzieć, że dla psychotraumatologii, czyli psychologii traumy, pandemia to poniekąd nowe wyzwanie. Odpowiadając na pytanie o skutki tej zbiorowej traumy — to właśnie wysyp zaburzeń psychicznych, nie tylko depresji, ale i zaburzeń „nowych”, co do których będziemy dopiero wypracowywać metody terapeutyczne.

**Aby ograniczyć transmisję wirusa, zaleca się zaprzestanie spotkań towarzyskich, rodzinnych. Jest niemal pewne, że takie ograniczenia będą naszą codziennością przez miesiące jesienno-zimowe. Jak obecna sytuacja odbije się na więziach międzyludzkich i co warto zrobić, by je pielęgnować i podtrzymywać, mimo fizycznego oddalenia?**

Jest oczywiste, że wspomniane ograniczenia niekorzystnie wpływają na więzi międzyludzkie. Człowiek jest z natury istotą społeczną. Niemniej należy pamiętać, że dystans fizyczny nie musi być tożsamy z dystansem społecznym. W dobie znakomicie rozwiniętej komunikacji elektronicznej jesteśmy w stanie podtrzymywać relacje na odległość, zdalnie okazywać innym wsparcie, ciepło, być solidarnym.

Paradoksalnie, można nawet upatrywać w tej sytuacji szansy na zacieśnienie więzi, zwiększenie częstości kontaktu, zwłaszcza jeśli dotąd relacja koncentrowała się wokół większych wydarzeń czy świąt. Może nawet uda się wypracować codzienny kontakt? Zupełnie inaczej może kształtować się sytuacja w relacjach partnerskich, dla których wspólna izolacja to okres sprządzianu, niejednokrotnie ujawniający nieharmonijność i problemy w związku.

**Czy rok 2020 istotnie zmieni dynamikę relacji międzyludzkich? W naszym kręgu kulturowym powszechne było np. całowanie kobiet w rękę, pocałunki czy przytulanie się na powitanie. Jak będzie po pandemii? Czy wzorem np. społeczeństw azjatyckich staniemy się mniej wylewni, bardziej zdystansowani względem innych ludzi?**

Wydaje się, że nie. Proszę zauważyć, że społeczeństwa azjatyckie, zwłaszcza dalekowschodnie, są w obszarze tego typu bezpośrednich gestów znacznie bardziej chłodne, powściągliwe. Natomiast w naszym kręgu kulturowym np. podawanie ręki na powitanie jest elementem DNA kulturowego, w pewnym sensie niezbędnym dla zbudowania relacji, zaufania. Jest też wyrazem szacunku i więzi. Dlatego nie wydaje mi się, by zwyczaj taki miał zaniknąć, nawet jeśli tymczasowo zostanie zastąpiony innymi, mniej „kontaktowymi” gestami, jak trącanie się łokciami. Podobnie nie zniknie przytulanie czy inne gesty zarezerwowane dla bliższych relacji. Wydają się one po pierwsze zbyt silnie zakorzenione kulturowo, po drugie są naszym osobistym sposobem wyrażania miłości i budowania intymnych relacji.

Rozmawiała Ewa Kurzyńska