



W grupie ryzyka jest każdy z nas

2019-10-07

O tym, dlaczego należy dbać o zdrowie psychiczne, o przyczynach zaburzeń, stereotypach i walce z nimi z dr. hab. n. med. Maciejem Pileckim rozmawia Tadeusz Mordarski.

Czy krakowianie dbają o zdrowie psychiczne?

dr hab. n. med. Maciej Pilecki: Gdyby patrzeć na statystyki – nie. W ostatnich latach, nie tylko w Małopolsce, widać zwiększanie się liczby przypadków chorób psychicznych, uzależnień, prób samobójczych. Zaburzenia psychiczne stają się jedną z najczęstszych przyczyn zgonów i niepełnosprawności. Mają na to wpływ zmiany, jakie zachodzą w środowisku naszego życia...

Jakiego typu to zmiany?

Kryzys rodziny, brak stabilności w związkach, zatrudnieniu, ciągłe obawy o utratę pracy, używki. Jest duże ryzyko, że w ciągu życia dotkną nas zaburzenia psychiczne – problem ten dotyczy będzie co drugiego z nas. Problemy z psychiką dotyczą co trzeciej osoby do 35. roku życia. Bo nie jest tak, że cierpi na nie grupa osób, które czymś znacząco różnią się od innych. Każdy z nas jest w grupie ryzyka. Tymczasem z badań naukowych wynika, że na osoby z zaburzeniami psychicznymi reagujemy trochę gorzej niż kiedyś reagowało się na trędowatych...

Z czego to wynika?

Głównie z lęku, że i z naszą psychiką coś niebezpiecznego może zacząć się dziać.

A przecież to taka sama choroba jak ta fizyczna.

Nie do końca, bo w chorobie fizycznej mamy poczucie, że rdzeń naszego jestestwa, to, jacy jesteśmy, pozostaje nienaruszony. A przy chorobach psychicznych doświadczamy, że to, jak myślimy, kim jesteśmy, co odczuwamy – podlega zaburzeniu. Żyjemy w świecie, w którym władza nad sobą jest jednym z najważniejszych elementów naszej oceny. Utrata tej kontroli przeraża nas najbardziej.

Mówi się, że każdy z nas jest zaburzony, ale nie każdy jest zdiagnozowany.

Myślę, że nie ma osoby, która nie cierpiałaby psychicznie w jakimś momencie swojego życia.

Jak rozpoznać, że mamy problem?

Głównym sygnałem jest poczucie cierpienia psychicznego. Jeśli w dodatku kilka osób z najbliższego otoczenia widzi u nas niepokojące objawy, mówi, że się zmieniliśmy, powinniśmy skorzystać z pomocy specjalisty.

Kiedy skonsultować się z psychologiem, a kiedy z psychiatrą?

Nie jest łatwo w systemie publicznym dostać się do psychologa bez skierowania od psychiatry. Poza tym wizyta u psychiatry jest ważna, bo jest on specjalistą nie tylko od stwierdzania



zaburzeń psychicznych, ale i wykluczania somatycznych przyczyn ich występowania. Jeśli obawiamy się wizyty u psychiatry, możemy też skorzystać z porady lekarza pierwszego kontaktu. Zapytajmy, czy jego zdaniem wizyta u specjalisty jest zasadna.

Czy można zapobiegać zaburzeniom psychicznym?

Z pewnością zdrowiu psychicznemu służy życie w dobrze funkcjonującej rodzinie i w grupie znajomych, unikanie przepracowywania się, hobby, zdrowe odżywianie. Nie powinno się też przesadzać z substancjami psychoaktywnymi.

Do problemu zaburzeń psychicznych często podchodzimy z ironią... Mówimy o kimś: wariat, psychol...

Jest odrębny dział psychiatrii, który zajmuje się walką ze stygmatyzacją pacjentów z zaburzeniami. Duże znaczenie w postrzeganiu takich osób mają m.in. kampanie medialne. A w mikroskali tym, co oswaja nas z problemem, są choćby spotkania z tymi, którzy przechodzili przez kryzys psychiczny.

Z jednej strony nie dbamy o swoje zdrowie psychiczne, a z drugiej - w ostatnim czasie zapanowała moda, by zaglądać w głąb siebie, chodzić na terapię, czytać poradniki...

To zjawisko pozytywne. W ciągu kilkunastu lat wzrosła nasza świadomość zaburzeń psychicznych. Wiemy też więcej o tym, gdzie ewentualnie szukać pomocy.

dr hab. n. med. Maciej Pilecki – specjalista psychiatrii ogólnej oraz dzieci i młodzieży, certyfikowany psychoterapeuta kierownik Oddziału Klinicznego Psychiatrii Dorosłych, Dzieci i Młodzieży Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie, kierownik Kliniki Psychiatrii Dzieci i Młodzieży Katedry Psychiatrii UJ CM, przewodniczący Sekcji Naukowej Psychoterapii PTP, konsultant wojewódzki w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży. Zainteresowania badawcze: zaburzenia odżywiania, kontekst kulturowy zaburzeń psychicznych, psychiatria i psychoterapia w wieku rozwojowym; zainteresowania kliniczne: psychiatria dzieci i młodzieży, psychoterapia i terapia rodzin, nagłe stany w psychiatrii.