



Połowa z nas ma problemy psychiczne

2020-10-07

Problemy psychiczne dotyczą co drugą osobę. W jaki sposób je rozpoznać i gdzie szukać bezpłatnej pomocy? - m.in. na te pytania odpowiada dr Maciej Pilecki w rozmowie z Tadeuszem Mordarskim.

Czy w czasie pandemii więcej osób zgłasza się do psychiatrów?

dr Maciej Pilecki: Na początku pandemii tych osób było znacznie mniej. Jednak ostatnio, gdy zaczęliśmy odczuwać skutki izolacji: psychologiczne, społeczne i ekonomiczne, to zgłoszeń jest coraz więcej.

Czyli mamy idealny moment, aby odwrócić role i żeby to specjaliści wyszli do ludzi właśnie za sprawą II Krakowskiego Tygodnia Zdrowia Psychicznego.

To bardzo dobry moment, by rozmawiać o zdrowiu psychicznym. Wymienię tylko kilka problemów, które dotyczą nas podczas pandemii. Są osoby, dla których pandemia oznacza realny lęk przed śmiercią, szczególnie jeśli cierpią na choroby przewlekłe lub są starsze. Część z nas obawia się o swoją pracę, czy zdoła ją zachować, czy będzie miało gdzie mieszkać, za co żyć. Problemem mogą być też relacje międzyludzkie. Ojcowie wrócili z zagranicy, rodziny zaczęły spędzać więcej czasu ze sobą, a nie tylko przy kolacji, i okazało się, że te relacje czasem są bardzo trudne. Osoby, które pracują zdalnie, nie mają teraz też bariery np. z piciem alkoholu – przez internet nie chuchniemy. Narasta przemoc domowa, bo ilość napięć i emocji, które miały swoje naturalne kanały ujścia, teraz kumulują się w relacjach między małżonkami, rodzicami czy dziećmi. Bardzo trudnym doświadczeniem, dla wszystkich jest też brak możliwości odwiedzenia swoich bliskich w szpitalu, a czasem nawet brak możliwości pożegnania się z kimś przed śmiercią. Tych grup cierpiących z powodu pandemii jest naprawdę sporo.

Nie powinniśmy się więc wstydzić naszych lęków i obaw?

Ryzyko, że w ciągu naszego życia będziemy mieli jakieś problemy psychiczne, wynosi 50 proc. W każdej rodzinie był, jest lub będzie ktoś, kto cierpi psychicznie. Celem „Human Week” jest to, żebyśmy mogli przełamać strach i porozmawiać z najbliższymi lub specjalistami o tym, co czujemy i co przeżywamy, bo być może potrzebujemy pomocy. Może pomocy potrzebuje ktoś z naszych bliskich? Dzięki toczącej się reformie psychiatrii w całej Polsce powstają centra zdrowia psychicznego zarówno dla dorosłych, jak i dzieci i młodzieży. Założeniem reformy jest to, aby po zgłoszeniu się do ośrodka, otrzymać pomoc w ciągu 72 godzin, bo niektóre dramaty rozgrywają się w naprawdę krótkim czasie. W grupie ludzi między 15. a 19. rokiem życia samobójstwa są najczęstszą przyczyną zgonów, jeszcze przed wypadkami komunikacyjnymi! A często nawet te wypadki są ukrytymi próbami samobójczymi. Musimy więc wiedzieć, gdzie szukać pomocy, i nie wstydzić się jej szukać.

Gdzie mieszkańcy Krakowa znajdą więc pomoc?

Między innymi w centrach zdrowia psychicznego, do których można wejść nawet z ulicy i poprosić o pomoc. Paradoksalnie, patrząc na statystyki krajowe, bardzo niewiele osób korzysta z tych ośrodków, mimo że codziennie czekają w nich specjaliści. Jeżeli już szukamy pomocy, to pierwszym wpisem w wyszukiwarce internetowej jest „lekarz psychiatra”. Tymczasem



zachęcam do tego, żeby zacząć wyszukiwanie do frazy „środowiskowe centrum zdrowia psychicznego” lub „psychiatryczna opieka środowiskowa”. Wiele osób jest zaskoczonych, że lekarz psychiatra może przyjechać do nich na wizytę domową i pacjenci nie muszą za to płacić.

Kiedy w takim razie powinniśmy się zgłosić do specjalisty?

Musiabym wymienić cała listę problemów psychicznych, więc podam dwie najprostsze zasady. Po pierwsze, do specjalisty powinniśmy się udać, jeśli mamy poczucie wewnętrznego cierpienia z powodu tego, co przeżywamy lub czego doświadczamy. Po drugie, gdy od dwóch bliskich nam osób usłyszymy: „coś z tobą jest nie tak”, „coś z tobą się stało”, „nie jesteś taki, jak byłeś wcześniej”, „zmieniłeś się...”. Wtedy powinniśmy poszukać pomocy.

Dr hab. n. med. Maciej Pilecki – kierownik Oddziału Klinicznego Psychiatrii Dorosłych, Dzieci i Młodzieży Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie. Konsultant wojewódzki w Małopolsce do spraw psychiatrii dzieci i młodzieży, członek zespołu ds. zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży przy Ministrze Zdrowia oraz członek zespołu ekspertów przy CMKP ds. nowej specjalizacji z psychoterapii dzieci i młodzieży. Autor wielu publikacji naukowych w dziedzinie psychiatrii wieku rozwojowego, psychoterapii, terapii rodzin oraz zaburzeń odżywiania. Wykładowca i nauczyciel psychiatrii i psychoterapii.