

დეპრესია და ფაქტები¹

- დეპრესია გავრცელებული ფსიქიკური პრობლემაა. მსოფლიოში, ყველა ასაკობრივი ჯგუფის 300 მილიონზე მეტი ადამიანი იტანჯება ამ მდგომარეობით
- დეპრესია უნარშეზღუდულობის ერთ-ერთი წამყვანი მიზეზია
- ქალები, კაცებთან შედარებით, მეტად იტანჯებიან დეპრესიით
- დეპრესია თვითმკვლელობის ერთ-ერთი რისკ-ფაქტორია
- არსებობს დეპრესიის მკურნალობის ეფექტური საშუალებები

მიმოხილვა

დეპრესია, მსოფლიოში ყველაზე გავრცელებული ფსიქიკური პრობლემაა და 300 მილიონზე მეტი ადამიანი იტანჯება ამ მდგომარეობით. იგი აბსოლუტურად განსხვავდება იმ გუნება-განწყობილების ცვლილებებისა და ხანმოკლე ემოციური პასუხებისაგან, რომელიც ადამიანებს უჩნდებათ სხვადასხვა ცხოვრებისეულ სიტუაციებში.

დეპრესია ხანგრძლივი, საშუალო და მძიმე მდგომარეობაა, რომელიც შესაძლოა, ჯანმრთელობის სერიოზული პრობლემა გახდეს. ადამიანი, რომელსაც დეპრესია უვლინდება, სრულფასოვნად ვერ ფუნქციონირებს სამსახურში, სკოლასა თუ ოჯახში. ამავდროულად, დეპრესიამ შესაძლოა ადამიანი თვითმკვლელობამდეც კი მიიყვანოს. ყოველწლიურად დაახლოებით 800 000 ადამიანი იღუპება სუიციდით. იგი სიკვდილობის მეორე წამყვანი მიზეზია 15-29 წლის ასაკში.

მართალია ცნობილია დეპრესიის მკურნალობის ეფექტური საშუალებები, თუმცა მსოფლიოში ამ ადამიანთა მხოლოდ ნახევარზე ნაკლები (ბევრ ქვეყანაში 10%-ზე ნაკლები) ღებულობს ამ მკურნალობას. რესურსების ნაკლებობა, ჯანდაცვის გადამზადებული პროფაიდერების ნაკლებობა და მენტალურ დარღვევებთან დაკავშირებული სტიგმა, ბარიერებია ეფექტური მკურნალობისთვის.

მკურნალობისთვის სხვა შესაძლო ბარიერი სიტუაციის არასწორი შეფასებაა. ნებისმიერი შემოსავლის მქონე ქვეყანაში, ხშირად დეპრესიის მქონე პიროვნებებში, დიაგნოსტიკა არასწორად ხდება; არცთუ იშვიათად, იმ ადამიანებს, რომელთაც არ აღენიშნებათ დეპრესია, ანტიდეპრესანტებით მკურნალობენ.

დეპრესია და მენტალური ჯანმრთელობის სხვა პრობლემების გავრცელება გლობალურად იზრდება. 2013 წლის მათში ჯანმრთელობის მსოფლიო ასამბლეის მიერ გაკეთებული რეზოლუცია ქვეყნებს ფსიქიკური დარღვევებისადმი საყოველთაო, კოორდინირებული პასუხისკენ მოუწოდებს.

ხელშემწყობი ფაქტორები და პრევენცია

დეპრესია სოციალური, ფსიქოლოგიური და ბიოლოგიური ფაქტორების კომპლექსური ურთიერთქმედების შედეგია. ადამიანები, რომელთაც უარყოფითი ცხოვრებისეული გამოცდილება გამოიარეს (უმუშევრობა, ახლობლის გარდაცვალება, ფსიქოლოგიური ტრავმა), მეტად არიან მიდრეკილი დეპრესიისადმი; რაც თავის მხრივ ამწვავებს სტრესს და ართულებს ამ კონკრეტული ინდივიდის ცხოვრებისეულ სიტუაციას.

არსებობს ურთიერთკავშირი დეპრესიასა და ფიზიკურ ჯანმრთელობას შორის. მაგალითად, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებმა შეიძლება გამოიწვიონ დეპრესია და პირიქით.

დიაგნოზი და მკურნალობა

საშუალო და მძიმე დეპრესიისთვის არსებობს ეფექტური მკურნალობა. ჯანდაცვის პროვაიდერებს შეუძლიათ ინდივიდებს შესთავაზონ ფსიქოლოგიური მკურნალობა (როგორცაა ქცევითი გააქტიურება, შემეცნებითი ქცევითი თერაპია, ინტერპერსონალური ფსიქოთერაპია), ან ანტიდეპრესანტული მედიკამენტები (როგორცაა ტრიციკლური ანტიდეპრესანტები). ამავდროულად, ჯანდაცვის პროვაიდერებმა უნდა გაითვალისწინონ ანტიდეპრესანტულ მედიკამენტებთან დაკავშირებული შესაძლო გვერდითი მოვლენები, ნებმისმიერი სხვა ინტერვენციის გამოყენების შესაძლებლობა (ექსპერტული და/ან მკურნალობის ხელმისაწვდომობა) და ინდივიდუალური თავისებურებები. სხვა ტიპის ფსიქოლოგიური ჩარევის ფორმატი მოიცავს პროფესიონალების ან თერაპევტების ზედამხედველობით მიწოდებულ ინდივიდუალურ და/ან ჯგუფურ ფსიქოლოგიურ მკურნალობას. ფსიქოლოგიური მკურნალობა ეფექტურია მსუბუქი დეპრესიისას, ანტიდეპრესანტები კი შეაძლოა ეფექტური იყოს საშუალო/მძიმე ფორმების შემთხვევაში, თუმცა ბავშვებში მათი გამოყენება არ არის მიზანშეწონილი, ხოლო მოზრდილებში უნდა დაინიშნოს სიტეროხილით.

ჯანმრთელობის ხელშეწყობის სამმართველო

ⁱ <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/>