

BARNA KATALIN KOLOZSVÁRI PSZICHOLÓGUS A MEGHÖKKENTŐ UNIÓS FELMÉRÉS VALÓS HÁTTÉRÉRŐL, TABUKRÓL, PSZICHÉS JÓLÉTRŐL

Csalóka romániai adatok a krónikus depresszióról

Egy európai uniós felmérés szerint Romániában a legalacsonyabb a krónikus depresszióban szenvedők aránya, ami Barna Katalin kolozsvári pszichológus szerint annak köszönhető, hogy nálunk kevesen ismerik fel a problémát, kevésbé fordulnak pszichológiai segítséghez. A szakembert a koronavírus okozta változásokról is beszámolt lapunknak.

» SIMÓ HELGA

Romániában a legalacsonyabb a krónikus depresszióban szenvedők aránya az Európai Unió tagállamai közül – olvashattuk a meglepő adatot az EU statisztikai hivatalának szeptember 10-én, az öngyilkosság megelőzésének világnapja alkalmából közzétett felmérésében. Az Európai Unió 27 tagállama közül Szlovéniában a legmagasabb – 15 százalék – a krónikus depresszióban szenvedők aránya, miközben Romániában ez az arány mindössze egy százalék a 2019-es, tehát még a pandémia kitörése előtt begyűjtött adatok alapján végzett kutatás eredményei szerint. Ezek kapcsán Barna Katalin kolozsvári pszichológussal (portrékon) beszélgettünk arról, hogy szakmai szempontból mennyire tűnnek reálisnak az adatok. Ezek a számok tényleg azt sugallják, hogy minden rendben van a lelki egészségünkkel, vagy csak annak köszönhető, hogy nem ismerjük fel a bajt, nem tartjuk olyan problémának, amivel szakemberhez kell fordulni, esetleg tartunk a pszichológusoktól? Emellett annak is utánajártunk, hogy a koronavírus beköszöntével mennyire nőhetett meg a pszichológusokba és pszichiáterekbe vetett bizalom, mennyire emelkedett a segítségért kérők aránya.

Pszichoedukációs szint

Barna Katalin a Krónika megkeresésére elmondta, bizonyított tény, hogy minél nagyobb a pszichoedukációs szintje, annál fejlettebb egy társadalom. Ennek egyik legfontosabb hozadéka: az egyének felismerik, hogy depressziósak, és nem csak egyszerűen „rosszul vannak”. A másik az, hogy egy fejlettebb országban sokkal könnyebben fordulnak szakmai segítséghez, pszichiáterhez, pszichológushoz. A szakember véleménye szerint az uniós felmérésben szereplő romániai arány valószínűleg azért alacsony, mert az érintettek kevésbé ismerik fel a problémát, kevésbé fordulnak orvosi vagy pszichológiai segítséghez, így a betegek csupán nagyon kevés része van hivatalosan nyilvántartásba véve.

Egy általa olvasott németországi kutatás szerint az is közrejátszhat abban, hogy ezek a számok ennyire alacsonyak, hogy a kevésbé „fejlett” európai társadalmakban – ide sorolják Romániát, Magyarországot, Csehországot, Szlovákiát is – nagyon gyakran a rossz közérzet enyhítésére alkoholhoz fordulnak az emberek, esetleg intenzíven dohányoznak, mert ezek mind szorongás-csökkenőként hatnak. Ugyanis a klinikai depresszió nem egyik napról a másikra alakul ki, hanem sokszor egy erősebb szorongás, egy depresszív állapot nem kezelt vagy elhanyagolt formája. Ahol viszont több az enyhébb szerek fogyasztása, mint az alkohol vagy a dohányzás, ott hajlamos az ember inkább ezekhez fordulni a rossz közérzet enyhítésére. Ezzel szemben ott, ahol kevésbé folyamodnak ezekhez a hangulatfokozó szerekhez, inkább fordulnak az emberek

szakmai segítségért. Az alacsony számokat kiváltó fő ok azonban az, hogy itt kevesebb kutatás folyik, kevesebb számadat kerül be a statisztikába.

A szakember úgy véli, benne van a társadalmunkban az is, hogy sokkal elfogadottabb, ha inkább alkoholhoz nyúlunk, mint hogy pszichiáterhez vagy pszichológushoz forduljunk. Ez a harmadik olyan ok, amiért ezek a számok alacsonyak a kevésbé fejlett országokban: tabu arról beszélni, hogy nagyon rosszul érezzük magunkat, vagy hogy lehangoltak vagyunk.

A pszichés jólét elhanyagolása

Barna Katalin szerint biztosan vannak arra módszerek, hogy az emberek tudatában elültessük: nem feltétlenül egy ördögtől való dolog pszichiáterhez vagy pszichológushoz fordulni. Azonban nagyon le vagyunk maradva ezen a téren. „Magyarországon már a 90-es években tapasztalt pszichológusok, pszichoterapeuták dolgoztak. Nálunk ez 15 évvel később jelent meg” – húzta alá a pszichológus. Egy másik ki nem mondott dolog, hogy miközben például Romániában vagy Magyarországon nem egyértelműen nagyobb az öngyilkosságok száma, ám a klinikai depressziósok körében sokkal nagyobb az öngyilkosság aránya. Ezzel szemben például németországi vagy svédországi adatok szerint 90 százalékban kezelhető vagy gyógyítható a depresszió. „Ott sokkal széleskörűbb, sokkal régebb óta zajlik ez a fajta pszichoedukáció, az, hogy az emberek foglalkoznak a pszichés jólétükkel” – fejtette ki Barna Katalin.

A pszichológus véleménye szerint a probléma a hozzáállásban gyökerezik, a tabuként való kezelésben, a pszichés jólét elhanyagolásában. „Minél több szakember van egy térségben, annál inkább elérhető az információk, akár sokkal jobban tudatosíthatják az emberek, hogy lelki problémájuk van. Szakemberek alatt a pszichológusokat, lelkészeket, akik lelki gondozók is egyben, a szociális munkásokat és pszichiátereket értjük. Ez a négyes fogata ugyanis a lelki egészségnek” – vélekedett a szakember.

Nőtt a pszichológusokba vetett bizalom a járvány idején

Barna Katalin elmondta, hogy az Eurostat által publikált kutatás után beköszöntő koronavírus miatt emelkedett a páciensek száma, illetve nőtt a pszichológusokba vetett bizalom. Tavaly márciusban leállt a világ, aztán mindössze egy hét elteltével hatalmasat ugrott a segítségért kérők száma, és nemcsak a meglévő kliensek tértek vissza. Mindez az online térben történt. „A terápiának nemcsak az a célja, hogy meghallgatja az embereket egy pszichológus, hanem olyan módszereket dolgozunk ki együtt, amelyekkel a gondolkodást átkeretezzük, és a viselkedést megváltoztathatjuk” – hívta fel a figyelmet a pszichológus. Hangsúlyozta, a depresszióban nagyon sok



FACEBOOK/FÉRSZNA KATALIN

gondolattorzítás történik, ezáltal sokkal több rossz hangulat keletkezik valakiben.

Exponenciális nőnek továbbra is a pszichológiai foglalkozásokat kereső egyének száma, ugyanis a koronavírus sokkal erőteljesebb szorongást váltott ki a társadalom szintjén. A szorongó ember pedig nem boldog, szinte mindegyikük lehangolt, és ha ez még nem is klinikai depresszió, de már egy depresszív állapotnak tekinthető. Barna Katalin kifejtette, hogy a hangulatzavarok,

» Azért nő a pszichológiai és pszichiátriai kezelést igénylők aránya, mert felismerték az emberek, hogy a pszichés jólétnek kulcsszerepe van az életminőségben.

a bizonytalanság, a szorongás, a depresszív állapotok mindenképp nőttek nálunk is; bár erről konkrét adataik még nincsenek, de 15–20 százalékkal magasabbra becsülik a hangulatzavarok és az egyéb mentális betegségek jelenlétét az európai társadalmakban.

A változás abban nyilvánul meg, hogy amióta beköszöntött az életünkbe a vírus,



Betelik a pohár? Szakember helyett sokan inkább az alkoholhoz fordulnak

sokkal inkább felértékelődött a pszichés jólét, mert rájöttünk arra, hogy hiába rohanunk, vásárolunk, fordulunk az alkoholhoz, ha nem tudjuk magunkat egy relatív stabil állapotban tartani, amely nélkül nagyon rossz napok jöhetnek. Azért nő a pszichológiai és pszichiátriai kezelést igénylők aránya, mert felismerték az emberek, hogy a pszichés jólétnek kulcsszerepe van az életminőségben.

A segítségnyújtás az online térbe költözött

A pszichológus elmondása szerint 2020 előtt nem igazán végeztek online terápiákat, viszont a koronavírus miatt 70–80 százalékkal megnőtt a segítségért kérők száma, és ez nagyon köszönhető annak, hogy a segítségnyújtás átköltözött az online térbe. Dolgoznak például olyan emberekkel, akik a világ másik pontján élnek, ami azelőtt elképzelhetetlen lett volna. Ennek egyaránt lehet előnye meg hátránya is; online térben nem lehet minden pszichológiai problémával foglalkozni, de jó részével igen, és csökkenti azt a fajta szorongást, amit az okoz, hogy valakinek el kell mennie egy pszichológushoz.

„Azt nem tudom, hogy egy pszichiátriai kezelés milyen szinten folyik online, el tudom képzelni, hogy sokszor megtörtént, hogy be kellett menni legalább a receptért. De a pszichológiai tanácsadás, terápia az online térben elérhetővé vált. Kevesebb szorongást okoz, jobban fel tudják az emberek vállalni, mert nem látja senki” – magyarázta

a szakember. Azonban nemcsak előnyökről beszélhetünk, ugyanis annak is számottevő jelentősége van, hogy valaki összeszedi magát, és bemegy egy rendelőbe, ez is egyfajta előrelépés.

A pszichológus beszámolt arról, hogy számára nagyon nehéz volt az online átállás, ugyanis ő hisz a személyes kapcsolatok erejében. Bármilyen hangulatzavarról vagy mentális betegségről legyen szó, nagyon fontos, hogy az ember hangsúlyt fektessen például a reggeli szokásaira. Oldottabb körülmények között ébredjen, mondjuk zenével, felöltözzön, összeszedje magát. Egy depresszív állapot esetén ez is segíthet. Ugyanis a legtöbb hangulatzavarnak a gyógyító eszköze az, hogy megváltoztatjuk az addigi szokásainkat, a negatív gondolatainkat, átkeretezzük a gondolkodási sémáinkat. A kollégái számára is nehéz volt áttérni az online terápiák alkalmazására, ugyanis új módszereket kellett kidolgozniuk. „Sokszor sokkal többet kell azon dolgozni, hogy valakiről megérezzük a képernyőn keresztül, milyen állapotban van. A szavak fontosak nyilván, de az is elengedhetetlen, hogy mit látok az emberen, és ez sokkal nehezebb az online térben” – fejtette ki Barna Katalin.

A kolozsvári szakember egyébként fontosnak látja elkülöníteni a két dolgot: a depresszív állapotot és a klinikailag elismert depressziót. Ugyanis a klinikai depresszió mindig egy depresszív állapottal kezdődik. A fiatalok körében sokszor a kisgyermekkorai szorongás és a kilátástalanság a kiváltója, és az, hogy nem kapnak sem a szülőktől, sem tanároktól, sem pszichológustól segítséget. Serdülőkorban a médiának is szerepe van ennek a kialakulásában. Annyira erősek a kiélezettségek, és az, hogy akár egy képen valakinek mindig az extrém jó pillanatát látják, ettől még akár szerencsétlenebbnek érezhetik magukat. A fiatalok esetében, az online tér elterjedése már jó pár éve problémát jelent, általa nő a pszichológiai fenyegetettség. Régebb volt alkalom a személyes találkozókra, járt egyfajta felelősséggel az is, hogy a másik szemébe kellett nézni, és a serdülő gyerek kétszer meggondolta, hogy beszél-e valakinek, vagy sem. Az online térben azonban olyan egyszerűen lehet dominálni valakit, és ez is fokozza a lehangoltság mértékét.

Elmondása szerint azonban volt a koronavírusnak még egy pozitív hozadéka. „Első sorban annak örülök, hogy a szülők felismerik, a gyermekkel baj van, és hozzák terápiára. Háromszor annyi gyerek kliensem van, mint másfél évvel ezelőtt. Ez jót is jelent, hiszen a szülők foglalkoznak a gyermek pszichés jólétével, közérzetével” – húzta alá a pszichológus.