



NEWSLETTER 10/2020

10. października przypada Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. Z tej okazji newsletter EAP o najczęstszych problemach zdrowia psychicznego w Polsce i w Europie.

DEPRESJA

Depresja jest chorobą związaną z szerokim spektrum objawów emocjonalnych i somatycznych, które wpływają na codzienne życie chorych. Osoby chorujące na depresję nie są w stanie kontrolować swojego nastroju, uczuć, czują się źle. Z powodu choroby mogą mieć trudności w pracy, wywiązywaniu się z obowiązków studenckich i/lub angażowaniu się w życie rodzinne i towarzyskie.

Każdy może zachorować na depresję. Dodatkowo różne czynniki społeczne i biologiczne mogą podnosić ryzyko zachorowania. U niektórych stresujące doświadczenia, takie jak choroba, utrata pracy czy utrata kogoś bliskiego, mogą doprowadzić do depresji.

Statystyki

Na depresję chorują ludzie na całym świecie, w każdym wieku i każdego pochodzenia, zarówno mężczyźni, jak i kobiety. W większości krajów ryzyko zachorowania na depresję w ciągu całego życia wynosi 8-12%.

Światowa Organizacja Zdrowia uważa obecnie depresję za jedną z najbardziej inwalidyzujących chorób – ciężka depresja umieszczona jest w tej samej kategorii niesprawności, co terminalne stadium chorób nowotworowych.

ZABURZENIA LĘKOWE

Lęk jest normalną odpowiedzią na stres, zmartwienie czy groźne sytuacje. Jednak, gdy jest bardzo nasilony, uporczywy i nieadekwatny do wywołujących go okoliczności, można już mówić o zaburzeniu lękowym.

Wyróżnia się rozmaite rodzaje zaburzeń lękowych. Poprzez wpływ na nastrój, myślenie i zachowanie, zaburzenie lękowe może istotnie upośledzać codzienne funkcjonowanie w domu, pracy, szkole czy sytuacjach towarzyskich.

Przyczyną zaburzeń lękowych są zaburzenia równowagi określonych związków chemicznych w mózgu. Czynniki bezpośrednio odpowiedzialne za te zmiany nie są znane.

Statystyki

Rozpowszechnienie zaburzeń lękowych w populacji ogólnej szacuje się na między 5 i 7%, natomiast aż prawie 30% osób zachoruje na zaburzenie lękowe przynajmniej raz w życiu.

Zaburzenia lękowe dotyczą zarówno mężczyzn, jak i kobiet na całym świecie, jednak obciążenie chorobą jest zwykle większe u kobiet niż u mężczyzn.

CHOROBA AFEKTYWNA DWUBIEGUNOWA

Choroba dwubiegunowa (zwanej wcześniej psychozą maniakalno-depresyjną) przebiega z okresami zmienionego nastroju – maniakalnego, depresyjnego lub mieszanego (gwałtowne wahania między objawami manii i depresji). Duże nasilenie zaburzeń nastroju prowadzi często do upośledzenia codziennego funkcjonowania, rozpadu życia osobistego i prób samobójczych.

Nie udało się jak dotąd zidentyfikować pojedynczej przyczyny choroby dwubiegunowej, uważa się jednak, że za wywołanie zmian chemicznych w mózgu odpowiedzialne są interakcje różnych czynników biologicznych, psychologicznych i społecznych.

Statystyki

Na chorobę afektywną dwubiegunową choruje ponad 30 milionów ludzi na całym świecie, schorzenie to mieści się w pierwszej dwudziestce najpoważniejszych przyczyn niepełnosprawności. W Europie, ryzyko zachorowania na chorobę dwubiegunową w ciągu całego życia wynosi niecałe 2%.

UZALEŻNIENIE OD ALKOHOLU

Uzależnienie od alkoholu jest chorobą ośrodkowego układu nerwowego obarczoną dużym ryzykiem przewlekłego, nawrotowego, postępującego przebiegu. Intensywne badania prowadzone w ostatnich 20 latach przyczyniły się do lepszego zrozumienia tego schorzenia i zmiany jego postrzegania – moralna koncepcja „słabości charakteru” szczęśliwie ustąpiła miejsca podejściu medycznemu zgodnie, z którym każde uzależnienie jest chorobą, którą można, a nawet należy leczyć.

Ze względu na toksyczny wpływ alkoholu, jego przewlekłe nadużywanie zwiększa ryzyko ponad 60 innych chorób. Z nadmierną konsumpcją alkoholu związane są także poważne koszty społeczne wynikające z zachowań agresywnych, zmniejszonej wydajności i bezpośrednich kosztów opieki.

Uzależnienie od alkoholu jest chorobą ludzi w każdym wieku i z każdej grupy socjoekonomicznej. Do jego rozwoju mniej więcej w równym stopniu przyczyniają się geny i czynniki środowiskowe. Nie udało się jednak jak dotąd znaleźć odpowiedzi na pytanie, dlaczego niektórzy ludzie są bardziej od innych podatni na zachorowanie.

Statystyki

Nadmierne spożycie alkoholu jest zjawiskiem powszechnym w wielu rejonach świata, a zwłaszcza w Europie. Rozpowszechnienie uzależnienia od alkoholu w krajach Unii Europejskiej szacuje się na 5% dorosłych mężczyzn i 1.4% dorosłych kobiet, co przekłada się na około 12 milionów ludzi.

Koszty społeczne uzależnienia od alkoholu są wysokie i wynikają z przestępczości, wypadków komunikacyjnych, zmniejszenia wydajności w pracy, bezrobocia i ryzyka zgonu.

Źródło informacji: Lundback & The Lundback Institute

Z życzeniami zdrowia,

Zespół EAP24

Zapraszamy do kontaktu, jeśli potrzebujesz
wsparcia bądź informacji w zakresie zdrowia psychicznego

Żyj lepiej z EAP!!!