

A Lelki Egészség Világnapja

Depresszió: a globális krízis 2012. október 10.

A Lelki Egészség Világnapjáról a Mentális Egészség Világszövetsége kezdeményezésére 1992 óta emlékeznek meg minden év október 10-én, az idén 20-ik alkalommal.

A világnapon több ország és szervezet, köztük a WHO, az Egészségügyi Világszervezet igyekszik felhívni a közvélemény figyelmét a mentális egészséggel kapcsolatos problémákra, nyílt vitákat kezdeményezve a mentális zavarokról, ezáltal elősegítve a megelőzésre és a betegségek kezelésére történő befektetéseket.

Az idei Lelki Egészség Világnap fő témája a **depresszió: a globális krízis, az elrejtett betegségteher**.

1. A depresszió gyakori és súlyos mentális betegség, amely mindannyiunkat érint.

- Világszerte minden korosztályból több mint **350 millió ember** szenved depresszióban. Számos további millió ember közvetetten érintett, ha közeli rokonok vagy barátok lesznek depressziósak.
- A depresszió okozta teher egyre növekszik és általában **50%-kal több nő** szenved depresszióban, mint férfi. A legújabb tanulmányok szerint sok serdülő és fiatal felnőtt is depresszióban szenved.
- **10 szülő nőből 1 vagy 2** tapasztalja meg a szülés utáni depressziót.
- **A depresszió a legjelentősebb mentális egészségi probléma az Európai Régióban.** Hét ember közül egy szenved súlyos kedélybetegségben az élete során. Minden évben, mintegy a társadalom **7%-a** szenved súlyos depressziótól. Ha a szorongást és a depresszió enyhébb formáit is hozzávesszük, akkor ez az érték legalább **25%**.
- A depresszió különbözik más hangulati ingadozásoktól; két hétig, vagy annál is tovább tartó szomorúságérzet jellemzi és akadályozza a mindennapi tevékenységek elvégzését.
- A depresszió egyik legtragikusabb következménye az öngyilkosság. Majdnem **1 millió ember** követ el öngyilkosságot évente; nagy részük depresszióban szenved.
- A depresszió a **leggyakoribb oka a hosszú ideig tartó betegszabadságnak** és a fogyatékoságnak. A depresszió teszi ki a mentális zavarok okozta **betegségterhek**

legnagyobb részét, összesen mintegy **20%-ot** a WHO Európai Régiójában, sőt **26%-ot** az Európai Unióban. **A depresszió egyedül felelős a fogyatékossgal leélt napok mintegy 15%-ért.** Egyes országok, mint például Dánia és Hollandia, arról számoltak be, hogy a hosszú ideig tartó betegszabadságok és rokkantsági kifizetések közel **50%-ának** oka a mentális zavarok, többnyire a depresszió.

- **A depresszió emeli a magas vérnyomás, szívinfarktuszok, az agyvérzés és valószínűleg a rák kockázatát is.** Ugyanígy a szív-és érrendszeri betegségek, a rák és a cukorbetegség a depresszió növekedését eredményezik.

2. A depressziót megbízhatóan lehet diagnosztizálni és kezelni.

- A depressziót képzett egészségügyi szakemberek, mint például az általános orvosok és ápolók korán azonosíthatják.
- A legtöbb depresszióban szenvedő ember sikeresen kezelhető és térhet vissza normál produktív életéhez, anélkül, hogy kórházi ápolásra szorult volna.
- A depresszió ismert és hatékony kezelése közé tartozik a pszichoszociális kezelés és gyógyszerelés. Ugyanakkor az érintett személy és család aktív részvétele is nagyon fontos a depresszió kezelésében.
- Ugyanakkor jelenleg a depresszióban szenvedő emberek **kevesebb, mint 50 %-a** (a világ legtöbb részén pedig kevesebb, mint 30%, és néhány országban kevesebb mint 10%) **részesül megfelelő kezelésben.**

3. A depresszió felismerése és a megfelelő segítség keresése az első és legfontosabb lépés a gyógyulás felé.

- A kutatások azt mutatják, hogy minél korábban kezdődik a kezelés, akkor az annál hatékonyabb, és minél hosszabb ideig vár egy beteg a terápia megkezdésére, akkor annál nagyobbá válhat a károsodás mértéke.
- A depresszió folyamatos megbélyegzése, stigmatizációja miatt sok ember nem jut megfelelő kezeléshez, a szégyen és a probléma letagadása, a szolgáltatások elérhetőségének hiánya, vagy ezek kombinációja miatt, mely hosszabb szenvedést és a fogyatékossgot eredményezhet.

WHO válasz:

A WHO támogatja az országokat abban, hogy hozzáférhető, hatékony és megfizethető intézkedéseket hozzanak a mentális zavarok, beleértve a depresszió, megelőzése és kezelése területén. A WHO jelenleg dolgozik **az Európai Mentális Egészségi Cselekvési Terven**, mely 2013 szeptemberében készül el és kerül benyújtásra a tagállamok felé.