

DEPRESJA I UZALEŻNIENIA



Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) około 300 milionów ludzi na całym świecie żyje z depresją.

Osoby nią dotknięte przeżywają głębokie cierpienie, mają problemy w szkole, pracy, rodzinie, wycofują się z życia społecznego.



Objawami depresji są obniżony nastrój, zmniejszenie energii, łatwe męczenie się, niska samoocena.

Osoba dotknięta depresją potrafi dłużej odczuwać zadowolenia z aktywności, które dawniej były jej źródłem.



Niepokojącym zjawiskiem jest także częste sięganie przez osoby z depresją po substancje uzależniające: głównie alkohol, do którego mają najłatwiejszy dostęp, ale w niektórych przypadkach także narkotyki lub leki.

Niestety, alkohol może przynosić chwilową ulgę, jednak w dłuższej perspektywie działa na centralny system nerwowy negatywnie i podtrzymuje stany depresyjne.

W ten sposób depresja i uzależnienie „karmią się” wzajemnie, co coraz bardziej odbija się na stanie chorego.

Przyjmuje się, że uzależnienie i depresja współwystępują i mogą się pojawiać w różnej współzależności.

To znaczy, że pierwotnie występująca depresja może sprzyjać nadmiernemu picciu i rozwojowi uzależnienia od substancji psychoaktywnych (alkohol, leki, narkotyki)

Natomiast używanie szkodliwe bądź uzależnienie od tych substancji może być czynnikiem ryzyka pojawienia się zaburzeń depresyjnych.

Dla części osób cierpiących na depresję alkohol staje się łatwym i – przez pewien czas – skutecznym narzędziem w radzeniu sobie z obniżonym nastrojem

Natomiast u osób nadużywających alkoholu, co najmniej raz w życiu występuje zespół depresyjny o nasileniu chorobowym.

Krótkotrwałe reakcje depresyjne są zjawiskiem bardzo częstym, pojawiającym się wiele razy.

Picie alkoholu jest czynnikiem przyczyniającym się do rozwoju depresji. Ryzyko zachorowania na depresję jest u osób uzależnionych od 1,5 do 4 razy większe, niż u osób bez cech uzależnienia.

Natomiast u osób nadużywających alkohol, co najmniej raz w życiu występuje zespół depresyjny o nasileniu chorobowym.

Krótkotrwałe reakcje depresyjne są zjawiskiem bardzo częstym i pojawiają się wiele razy.

Współwystępowanie i współzależność

- Pierwotnie występująca depresja może sprzyjać nadmiernemu picciu i rozwojowi uzależnienia od alkoholu,
 - Używanie szkodliwe bądź uzależnienie od alkoholu może być czynnikiem ryzyka pojawienia się zaburzeń depresyjnych,
 - Picie alkoholu może być metodą „samoleczenia” łagodzącego objawy depresyjne. Jednak próby zmniejszenia objawów towarzyszących depresji - czyli dalsze picie - w konsekwencji nasilają objawy depresyjne.
-
-

Badania wskazują, że wśród pacjentów uzależnionych od alkoholu 37% cierpi równocześnie na inne zaburzenia psychiczne.

Wykazano w badaniach, że uzależnienie zwiększa ryzyko depresji czterokrotnie, zaburzeń afektywnych dwubiegunowych ponad sześciokrotnie, a zaburzeń lękowych ponad dwukrotnie.



W takiej sytuacji, tzn. kiedy u pacjenta z zaburzeniem psychicznym współwystępuje uzależnienie od środków psychoaktywnych, mówimy o podwójnej diagnozie.

Możemy mieć do czynienia z taką sytuacją, że osoby zgłaszające się do lekarzy i leczone na depresję, cierpią na nią w związku z pierwotnym uzależnieniem od alkoholu, co nie zawsze zostaje wychwycone.

W efekcie osoby te otrzymują i przyjmują leki przeciwdepresyjne, kontynuując przy tym picie alkoholu, co, oczywiście, sprzyja podtrzymywaniu stanów depresyjnych

Kluczowe w takim razie wydaje się prawidłowe rozpoznanie pierwotnego zaburzenia.

Chodzi więc o to, aby w przypadku stwierdzenia uzależnienia od alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych rozpocząć terapię uzależnień, a w sytuacji rozpoznania objawów depresji, zająć się jej przyczyną, ewentualnym leczeniem farmakologicznym i dalszą pracą psychologiczną i terapeutyczną.