

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją - 23 lutego 2020 r.

Według prognoz Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w ciągu najbliższych 10 lat depresja stanie się najczęstszą chorobą, i to nie tylko wśród chorób psychicznych. W Polsce choruje na nią ponad 1,5 miliona osób.

Statystycznie dwa razy częściej dotyka kobiety. Nieleczona, może nie tylko uprzykrzać życie, ale wręcz prowadzić do śmierci. Tymczasem profesjonalną pomoc sięga zaledwie kilka procent chorych. Dostęp do profesjonalnego wsparcia psychologicznego uniemożliwiają bariery psychiczne, m.in. stygmatyzacja czy lęk oraz fizyczne, takie jak odległość i czas niezbędny na dojazd, mała dostępność bezpłatnej pomocy czy brak wykwalifikowanych specjalistów. Czy rozwiązaniem może być zatem videoterapia? W Ogólnopolskim Dniu Walki z Depresją specjaliści pełnią dyżur i osoby potrzebujące konsultacji mogą skorzystać z bezpłatnych konsultacji przez cały dzień.

Statystyki

Depresja dotyczy około 5% polskiego społeczeństwa. Pośród 1,5 miliona chorych aż 1 milion stanowią kobiety. Jak oszacowała Najwyższa Izba Kontroli depresja to choroba, która jest najczęstszą przyczyną samobójstw. Światowa Organizacja Zdrowia ostrzega, że do 2030 roku depresja będzie najczęściej występującą chorobą, która będzie bardziej powszechna niż choroby onkologiczne i choroby układu krążenia.

Depresja to nie przeziębienie

Wbrew obiegowym opiniom jest to ciężkie schorzenie, które wymaga zwykle nie tylko profesjonalnej pomocy terapeutycznej, ale również i psychiatrycznej. Poza tzw. pracą nad nieadaptacyjnymi przekonaniami i postawami podczas psychoterapii, chorzy w pewnych okresach leczenia mogą lub wręcz muszą przyjmować przepisane przez lekarza psychiatrę środki farmakologiczne wpierające leczenie. Każdy przypadek jest inny i wymaga indywidualnej diagnozy. Jednak korzystanie z fachowej pomocy psychologicznej i psychiatrycznej nie zawsze jest proste i możliwe.

Nowe czasy, nowe możliwości

Psychoterapia przez internet, czyli tzw. videoterapia on-line, jest od dłuższego czasu popularnym rozwiązaniem w Stanach Zjednoczonych i niektórych krajach Europy Zachodniej oraz Azji Wschodniej. W Polsce

oferta usług psychologicznych on-line bardzo szybko rośnie. Spotkanie ze specjalistą odbywa się na specjalnie przygotowanej do tego platformie i trwa tyle samo, co przeprowadzona w tradycyjny sposób sesja terapeutyczna. Forma ta ma również kilka dodatkowych zalet. Sesje pomocy psychologicznej i terapeutycznej prowadzone on-line mogą odbywać się w wybranym przez pacjenta czasie i miejscu. Można rozmawiać z ekspertem bez konieczności wychodzenia z domu czy biura. Dzięki szyfrowanym połączeniom, pacjent ma gwarancję 100% anonimowości, a jeśli zależy mu na zachowaniu poufności, wówczas może skorzystać z opcji płatności za wizytę BLIKiem.

Videoterapia jako rozwiązanie?

Czy videoterapia może skutecznie pomagać w profilaktyce oraz leczeniu zaburzeń i chorób psychicznych, takich jak np. depresja? Jak pokazują badania prowadzone na całym świecie – tak. Na wzrost popularności videoterapii z pewnością ma wpływ nowy styl życia i nowy rodzaj konsumenta, jaki on przynosi. Nowe pokolenia przyzwyczajone są do interakcji społecznych z użyciem nowoczesnych technologii. To dla nich już nie rewolucja, ale standard. W najgorszym wypadku ekspert po wizycie on-line będzie w stanie zdiagnozować wstępnie pacjenta i skierować go do dalszego leczenia do odpowiedniego specjalisty. Jednak w każdym przypadku taka rozmowa on-line może być początkiem leczenia i wychodzenia z zakłętego koła depresji.