

LA DEPRESSIÓ

La depressió és un trastorn mèdic seriós i freqüent que afecta un 15-25% de la població. Es caracteritza fonamentalment per una alteració en l'estat d'ànim, el comportament, la forma de pensar i l'estat físic de la persona. No s'ha de confondre amb sentiments passatgers d'infelicitat que tothom experimenta en un moment donat, o amb el dolor i aflicció davant de la pèrdua d'un ésser estimat, ni amb la tristor que comporten determinats esdeveniments vitals significatius. Tampoc s'ha d'entendre com un signe de debilitat personal, ni un estat que un mateix es provoca i pot desaparèixer per la pròpia voluntat individual.

El curs d'un episodi depressiu es pot preveure i sortosament existeixen diferents tractaments amb resultats de milloria significativa o remissió total del procés. No obstant, quan no es tracta o es fa inadequadament, pot esdevindre potencialment fatal.

La depressió no està causada per un únic factor. Les investigacions recents més consensuades l'expliquen com a resultat d'influències genètiques, biològiques i psicològiques combinades amb estrès vital (problemes amb amics, laborals, econòmics o pèrdua d'una persona estimada). Així es poden citar com a factors de risc: la desregulació neuroquímica (serotonina, noradrenalina); l'existència d'antecedents familiars del trastorn; malalties cròniques generals (neurològiques, endocrines o inflamatòries; abús d'alcohol i drogues; trets de personalitat (tarannà pessimista, baixa autoestima, poc control sobre esdeveniments vitals).

El malalt depressiu és aquell que s'adreça a la consulta tot explicat: "Miri doctor, no tinc cap problema aparent significatiu, no em falta de res, però no puc parar de plorar i de sentir-me inútil i culpable de moltes coses que passen al meu voltant". Els símptomes que caracteritzen un episodi depressiu són: tristor i ganes de plorar; pèrdua d'interès en activitats prèviament satisfactòries; sentiments de culpa, inutilitat, incapacitat o fracàs; canvis en la gana i el pes; irritabilitat, ganes d'estar sols; alteracions de son (no poder adormir-se, despertar-se aviat als matins sense parar de pensar negativament); pèrdua d'energia i alentiment del funcionament general; sentiments de desesperança i pessimisme; dificultats de concentració; memòria i, a l'hora de prendre decisions, pensaments de voler desaparèixer; morir o intents de suïcidi. L'existència de cinc o més d'aquests símptomes durant un temps superior a les dos setmanes implica que hi ha un trastorn depressiu i la necessitat de buscar l'ajut mèdic.

El primer pas en el tractament del trastorn depressiu consisteix a ajudar el pacient a vèncer la incomprensió que, malgrat els esforços divulgatius, els malalts mentals encara pateixen avui en dia, poder desterrar el mite que "qui no ho ha passat, no ho pot entendre". S'ha d'oferir respecte i empatia al pacient, se li ha d'explicar clarament el que té, com es produeix i les possibilitats terapèutiques, dintre de les quals els medicaments antidepressius ocupen un paper prioritari. Són unes substàncies que regularitzen i normalitzen la producció de diferents neurotransmissors a nivell cerebral. No actuen de manera

immediata, sinó que necessiten d'uns dies perquè el seu efecte es faci evident; tampoc produeixen cap tipus d'addicció, ni canvien la personalitat, sinó que intenten restituir l'individu al seu estat de benestar previ.

No tots els antidepressius són iguals, ni un de concret serà efectiu en qualsevol persona; és un treball quasi d'alquimista el fet de trobar-ne quina o quines combinacions poden anar bé a cada persona, tenint present la resposta prèvia, els efectes secundaris, les interaccions amb altres fàrmacs i les característiques pròpies de cada depressió.

Durant el període cap a la remissió del trastorn, el malalt no s'ha de capficar en objectius difícils, ni assumir grans responsabilitats, ni prendre decisions importants; és bo buscar la companyia d'altres persones, dividir les tasques que s'han de fer en petits esgraons, i no mirar, sobretot al principi, el camí que encara queda per recórrer sinó els avenços que ja s'han fet, valorant-ho positivament cada dia.

Finalment, també s'ha de donar suport a la família. En aquesta el trastorn origina tot sovint sensacions de frustració, culpabilitat i fins i tot d'ira. Cal estar al costat de la persona depressiva, convidant-la a fer coses sense insistir constantment, fet que incrementaria la seva sensació de fracàs, i sobretot cal valorar els petits progressos i mai acusar-la d'aparentar malaltia o feblesa.

Dr. Josep Ramon Domènech © 2017

Metge Psiquiatre