

Има ли лечение за депресивните и тревожни разстройства? (Част 2)

“Кое е първото, кокошката или яйцето?” Общо взето така звучи и въпроса за първопричините на много от психичните и психосоматичните разстройства – те физиологични ли са или психогенни? Но за разлика от първия въпрос, който е по-скоро риторично-философски, втория е с огромно значение, поради необходимостта да получи верен отговор, на чиято база да се намери успешно лечение.

В търсенето на този отговор да обърнем внимание на показателния статистически факт, че родените след 1945 година биват засегнати от депресивни, тревожни и подобни психични разстройства **10 пъти по-често**, отколкото родените преди това. Човешката биология и генетичен фонд далече не се променят толкова бързо, че да могат да дадат физиологично обяснение на подобно стремглаво нарастване. От друга страна стила на живот, моделите на мислене и общуване са се променили в много голяма степен от тогава.

Едва ли може да се каже, че допреди 6 десетилетия живота е бил по-малко стресиращ, но начините, по които хората са се справяли с него изглежда да са били по-успешни. Още една лесно забележима разлика оттогава е, че в днешно време **Химическата и Фармацевтична индустрии са сред най-богатите и мощни фактори в съвременния свят, които в голяма степен контролират пазара и от там живота ни**. Естествено е икономическите им интереси да преследват увеличаване на консумацията на продукта и от там печалбата им.

С посредничеството на медиите те методично манипулират широката публика как трябва да мисли, кое е “нормално” и кое не е. Милиарди долари се инвестират всяка година в **шумни реклами и промоции на нови продукти** с твърдения за “доказания им лечебен ефект”. В същото време тихомълком се изтеглят от пазара широко рекламирани доскоро медикаменти, които са показали сериозни и понякога фатални странични ефекти, но затова пък донесли добри финансови постъпления. Елементарна търговска логика е, че фармацевтичните компании **не биха желали намаляване на консумацията на техните продукти**. А това неизменно би се случило, ако техните медикаменти успешно лекуваха болестите, за каквато цел са били създадени и не се налагаше повтаряща се и продължителна употреба. Тези компании също така нямат търговски интерес да осведомяват потребителите за съществуването на други по-успешни и неувреждащи методи за лечение освен техните.

Действителността е показателна за резултата от тази политика – Всяка изминала година статистиката констатира заплашително нарастващ брой на сериозни психосоматични заболявания (кардиологични, неврологични, имунни и ракови) и психични разстройства и то точно в “развития свят” с огромните си медицински “възможности” и нарастваща консумация на фармацевтични, козметични и химични продукти.

Но както казват Американците, “нека да не изхвърляме и бебето с мръсната вода”. Развитието на фармацията и медицината в много отношения са

направили възможно преодоляването или облекчаването на много неличими до скоро заболявания.

Как тогава да узнаем къде е истината и **на кого можем да се доверим** в тези времена на често поставяне на финансовите интереси над морала?! Когато става дума за собствените ни живот и здраве или тези на нашите близки, очевидно логичния отговор е: **"Първо да се доверим на себе си!"** ..., но **само** след внимателно направено проучване на съществуващите алтернативни възможности за лечение. Което означава, че човек трябва да може да направи съзнателен, **образован** и от там добре обоснован избор. В днешно време с достъпа до безкрайна информация в Интернет и възможността човек да се консултира с експерти в различните области, това би следвало да е лесно осъществимо.

Да се върнем към темата за лечение на депресивните и тревожни разстройства: Многобройни научни изследвания и финансирани от правителствени институции статистически проучвания са установили, че медикаментозното лечение, ако е приложено като единствено лечение, е ефективно само в около 1/3-та от случаите; в друга 1/3-та частично повлиява симптомите, а при останалите няма изобщо положителен ефект. Освен това медикаментозното лечение често е съпроводено от нежелателни странични ефекти, понякога дори и по-опасни от третираните симптоми. **Пациентите, лекувани само медикаментозно имат 80% вероятност за последващи остри епизоди (релапс).**

От друга страна статистически е установено, че алтернативния метод за лечение - **Когнитивно-Поведенческа Психотерапия има 70% по-голям успех да се справи с тези разстройства, без нежеланите странични ефекти и при това завинаги. А защо е така?**

Д-р Юлиана Панова, Psy.D.