

## Lutowe przemyślenia

Byłam niedawno na randce. Powiedziałabym, że mąż mnie zabrał, ale w sumie to ja prowadziłam samochód, a tuż przed teatrem obudziłam go tylko po to, by zapytać, czy zmieszczę się w wybranym przeze mnie miejscu parkingowym. Gwoli ścisłości na co dzień jeżdżę dużo mniejszym autem i moje by się w tym miejscu zmieściło. Mążonek jednak zaskakująco przytomnie, jak na to, że jeszcze przed chwilą chrapał cichutko, stwierdził, że mam nawet nie próbować, bo nie wygram starcia z betonowym śmietnikiem i latarnią. Dopelnieniem randkowego nastroju niech pozostanie fakt, że bilety mieliśmy na dwóch różnych piętrach. Dobrze, że chociaż sztuka była ta sama. Wygląda na to, że nie jestem specjalistką od randkowania. Singielką też jestem marną – wnosząc po tym, że we wstępie pojawiło się słowo „mąż”, czyli „single w walentynki”, będący jednym z tematów tego numeru to zdecydowanie nie moja bajka. Chcąc wkomponować się w tematykę numeru, zostaje mi już tylko temat depresji. A temat jest niebagatelny.

Co roku 23 lutego obchodzony jest Światowy Dzień Walki z Depresją. W naszych łódzkich warunkach ten dzień wypadnie w połowie ferii. Zapewne zatem znajdzie się kilkoro rodziców na skraju rozpacz po tygodniu zimowego „wypoczynku” – jednak tydzień apatii to nie to samo co depresja. Tu kryteria mówią o co najmniej dwóch tygodniach występowania objawów. Wspominają też o obniżonym nastroju, braku możliwości odczuwania przyjemności czy wreszcie obniżonym napędzie psychoruchowym. WHO z kolei wspomina, że zaburzenia depresyjne będą w 2030 roku najczęściej występującą chorobą na świecie. Czy jest tu zatem miejsce na optymizm?

Ja widzę, odrobinę. Po pierwsze, mamy całkiem solidne narzędzia typu skala PHQ9. Mój ulubiony psychiatra często wspomina, że warto tę skalę mieć na biurku, bo częściej używamy, rzeczy, o których pamiętamy, że w ogóle istnieją. Mam świadomość istnienia innych kwestionariuszy – jednak rzetelność PHQ-9 jest oceniana jako zbieżna ze skalą Becka czy Hamiltona. Jestem lekarzem rodzinnym i czas trwania badania ma dla mnie niebagatelne znaczenie. Dodatkowo na korzyść PHQ-9 przemawia też fakt, że został przetłumaczony na 50 języków i istnieje możliwość wydrukowania go w języku pacjenta, co w obecnych czasach może być dużym ułatwieniem. Po drugie – jako że to rubryka matek lekarek, to mamy EPDS (Edynburską Skalę Depresji Poporodowej) – możemy czujnie przyglądać się matkom w czasie porodu, a nawet ciut dłużej i sprawdzać, czy aktualny stan psychiczny to zmagania ze zmianą rzeczywistości, czy już zaburzenia depresyjne. Po trzecie mamy leki – różnorodne, dostępne w aptekach i bez potencjału uzależniającego. Po czwarte mamy terapie – oczywiście pomijam tu temat dostępności w ramach funduszu, bo miało być optymistycznie. Po piąte mamy coraz większą

świadomość, że można potrzebować pomocy. Wreszcie po szóste – wychowujemy pokolenie ludzi, którzy być może będą umieli identyfikować swoje emocje i rozmawiać o nich. To zazwyczaj korzystne – chyba że akurat dowiemy się, że ten niespodziewany smutek u naszego dziecka, to dlatego, że wyginęły dinozaury i choć z samym wymarciem dinozaurów nie bardzo mamy co zrobić, to identyfikacja uczuć własnych dziecka jest super.

Na wspomnianej już dziś randce na deskach teatru wystawiali musical „1989” – to spojrzenie na zmiany ustrojowe, ale też na zmiany społeczne. Jedna z postaci śpiewa „znajome te środki w butelce, w tabletkach, nie pomogą dziś. Znowu biorę ich więcej i czuję powietrze ucieka gdzieś mi” i mam poczucie, że te 35 lat później jesteśmy w lepszym miejscu niż bohaterowie przedstawienia. Mamy więcej otwartych drzwi, więcej świadomych ludzi w naszym otoczeniu, więcej możliwości zaczerpnięcia tego powietrza.

Katarzyna Czaplicka

\*Fragment piosenki „Odcienie” z musicalu „1989”.

Panaceum 1-2/2025