

INTERVIU Daniela Nitu, psihoterapeut: „Dezechilibrele economice, religioase si morale imping individul spre sinucidere”

Ramona Iacobute,



Daniela Nitu (41 ani), psihoterapeut, specializata in terapii scurte si consultanta orientata pe resurse si solutii, vorbeste despre depresie si despre cat de important este sprijinul unui specialist in cazul persoanelor care prezinta tendinte suicidare.

Statisticile recente arata ca 1 din 4 persoane a trecut, cel putin o data in viata, prin perturbari ale dispozitiei. Fie ca este vorba despre vedete sau oameni simpli, depresia nu alege. Grav este ca in unele cazuri se ajunge la ganduri suicidare si chiar la punerea lor in practica. Tocmai de aceea, la nivel mondial avem o zi rezervata constientizarii si prevenirii suicidului, ziua de 10 septembrie. Pentru a intelege mai bine cu ce se confrunta, de fapt, o persoana bantuita de gandurile negre, am discutat cu psihologul Daniela Nitu (41 de ani). Este specializata in psihoterapie scurta strategica, un tip de terapie in care relatia terapeutica este una de tip colaborativ.

„Weekend Adevarul”: Dintre bolile pe care le trateaza un psihoterapeut, depresia este una dintre cele mai controversate si mai complexe. De ce e din ce in ce mai prezenta in viata omului moderns

Daniela Nitu: Cauzele pot fi variate. Ne afecteaza stresul, in functie de fragilitatea personala, trauma emotionala, divortul, pierderea unei persoane dragi, pierderea locului de munca, somajul, nivelul scazut al

educatiei. Declansarea depresiei poate fi asociata si cu afectiuni somatice, cum sunt bolile cardiovasculare sau diabetul.

Descrieti contextul in care se ajunge la gesturi disperate, radicale, cum este sinuciderea.

Intr-adevar, in situatii de tulburare depresiva majora se poate ajunge la suicid. In general, dezechilibrul economic, religios si moral imping individul spre sinucidere. La fel si izolarea sociala si excluderea din grup. Exista semnale de atragere a atentiei. E vorba de acel strigat, dar, de la aparitia primelor simptome si pana la sinucidere este un drum cu mai multi pasi. Sunt prezente semne specifice: retragere sociala, insomnie, anxietate. In singuratate apar gandurile care te pot prinde in vartejul lor, vartej care daca nu e prins la timp aluneca catre pasul decisiv. Cand cineva iti spune „ma trezesc trist dimineata, nu am chef de nimic, nu am chef sa merg la serviciu, nu mai fac nimic cu placere", clar trage un semnal de alarma. Si atunci, cei apropiati trebuie sa il/o sprijine si sa il/o indrume catre un serviciu specializat pentru a primi ajutor: psiholog, psihoterapeut sau psihiatru dupa caz. Studiile arata ca procentul de sinucidere este foarte mare, dar si mai mare este numarul celor care au tentative de suicid.

Dati-ne exemple de stari emotionale care pot stimula, incuraja tendintele de sinucidere.

Tentativele de sinucidere pot aparea pe fondul unei nevoi crescute de afectiune si atentie din partea familiei si a anturajului. Aceste persoane se simt izolate, respinse, lipsite de apreciere si speranta, inutile. Nu as putea raspunde care sau cate din aceste persoane cu ideatie suicidara vor trece la actul suicidar. Dar foarte importanta este interventia de specialitate. Este imperioasa evaluarea riscului suicidar si starea psihica a individului. Tentativele suicidare trebuie privite cu multa atentie pentru ca, din greseala, se pot transforma intr-un act suicidar.

ANCORAREA IN TRECUT, OBSTACOL IN TERAPIE

Dar cum pot fi combatute Care sunt cele mai eficiente metode

Suicidul reprezinta o urgenta medicala psihiatrica. Cand o persoana exprima ganduri suicidare ne indica faptul ca este disperata si simte o durere emotionala puternica. Discutia deschisa, libera despre ideile suicidare intr-un cadru confidential bine setat este o metoda terapeutica, de ce nu chiar preventiva, oferindu-i suport pe aceasta tema, incurajand-o sa ceara si sa accepte ajutorul. Si familia este un factor protector puternic. Cu cat e mai inchezata cu atat protejeaza mai bine.

Unii oameni incearca sa se sinucida, in timp ce altii intentioneaza astfel de gesturi pentru a le „comunica” celorlalti cat de mare este disperarea lor. Comportamentul care sugereaza suicidul trebuie privit foarte serios si reprezinta urgenta medicala psihiatrica.

Din experienta si cunostintele dumneavoastra, exista o medie de varsta in cazurile de sinucidere Care sunt cele mai intalnite motivatii, in functie de varstar

Statisticile europene declara ca suicidul creste numeric la adolescenti dupa varsta de 15 ani. Adolescentii cu risc inalt au de obicei stima de sine redusa, nu au legaturi de prietenie, au trecut prin situatii de viata stresante: divort, deces, conflicte de familie, esecuri scolare. Dupa 30 de ani, suicidul poate aparea si din cauza abuzului de alcool. Dar, depresia este principala cauza a suicidului. Poate sa apara si la varstnici, avand drept cauze pensionarea, lipsa unui statut social, veniturile mai mici. Majoritatea se ancoreaza in trecut, ceea ce reprezinta un obstacol in psihoterapie.

Cum se explica rata tot mai mare a siucidului in randul tinerilor din ultimii anir

Intr-adevar, suicidul reprezinta a treia cauza de deces la adolescenti, dupa accidente si cancer. Adolescentii care

au trecut prin situatii de viata stresante, care au slab dezvoltate legaturile de prietenie, o stima de sine redusa, care vad prezentul ca fiind frustrant, viitorul nesigur si chiar amenintator, se confrunta cu un risc mai mare in aceasta privinta.

De ce lasa sinucigasi in urma lor un bilet de adio. Care ar fi motivatiile scrierii lui

Sciirea biletului de adio face parte din criza suicidara. In biletul de adio subiectul isi face cunoscuta premeditarea, durerea morala, suferinta, disperarea si hotararea de a pune punct vietii. Asta in functie de contextul psiho-social si de personalitatea acestuia. Motivatiile ar putea fi pedepsirea anturajului sau pur si simplu dorinta de a scapa de o anumita situatie, de un sentiment intern insuportabil.

Frica este cel mai mare dusman al omului, iar dusmanul nu-l poti invinge daca nu-l cunosti. Este important sa ne confruntam cu minusurile noastre, stim ca drumul spre lumina trece de fiecare data prin intuneric.

EXEMPLUL VEDETELOR, CU DOUA TAISURI

Este eficienta consilierea prin linii telefonice de genul telverdet

Da, ar putea avea un rol de indrumare spre un serviciu specializat, dar nu stiu daca ar fi eficienta in cazurile in care gandurile suicidale sunt deja infiltrate. E necesara o evaluare clinica, care consta in stabilirea simptomatologiei, a antecedentelor persoanele, a existentei unei patologii depresive grave sau a comportamentelor violente si impulsive. De asemenea, trebuie analizat tipul de personalitate, dar si contextul psiho-social, pentru a vedea daca persoana in cauza a trecut prin divort, abuz de alcool, esec sentimental, pierderea cuiva drag. Printr-un simplu telefon poate dezamorzezi bomba, dar nu poti evalua clinic situatia, persoana si nu poti asigura suport pe termen lung.

Pot fi confesiunile vedetelor care au trecut prin crize emotionale si s-au gandit la sinucidere, dar s-au oprit la timp, un exemplu cu impact pozitiv

Da, pot fi. Pentru publicul larg vedetele sunt modele de viata. Exemplul lor ii poate determina pe cei cu tendinte suicidare sa accepte mult mai usor un serviciu specializat. Se alimenteaza astfel nevoia de sens, de a fi intelesi, de a fi acceptati in felul lor. De aceea sunt importante si grupurile de suport, tocmai pentru a se alimenta aceasta nevoie de a vedea ca si altii au trecut prin ceea ce au trecut sau trec ei.

Dar sinuciderile unor vedete - ne-a cutremurat in aceasta vara vestea mortii celebrului actor Robin Williams - , sunt si ele un „exemplu”r

Pot fi un stimul pentru cei aflati in deriva existentiala deoarece isi exercita vointa de a scapa de o anumita situatie, de o anumita stare interna insuportabila, cu atat mai mult daca au fost vedete pe care le-au admirat, pe care le considerau „demne de urmat”.

GREATA, VARSATURILE, DUREREA DE BURTA, SEMNE ALE DEPRESIEI

Se vorbește foarte des de depresie. Avem cu adevărat mai multe astfel de cazuri în România în ultimii ani

Cresterea e foarte mare, pentru ca factorul economic si-a pus amprenta. Numarul romanilor diagnosticati cu tulburare depresiva majora s-a inmultit semnificativ. Din pacate, nu ajung toti sa se adreseze unui serviciu specializat sau ajung foarte tarziu, din cauza mandriei personale, a fricilor, inclusiv a stigmei sociale, a lipsei de informatie si a insuficientei cunoasteri de sine.

Faceti un portret-robot al persoanei cu depresie.

Nu exista doi oameni la fel, doi pacienti la fel, fiecare om vine cu depresia lui. In stabilirea diagnosticului, important este si comportamentul nonverbal. Subiectul comunica aspecte importante prin atitudine. Ca simptome vom intalni: insomnie, ganduri negre, modificare de apetit alimentar, sentimente de vinovatie, de inutilitate, deficit de atentie, scaderea capacitatii de concentrare si de decizie. Dar, pot sa apara si simptome somatice: greata, varsaturi, dureri de burta.

In ultimul timp se foloseste foarte usor termenul de depresie. As spune ca de cele mai multe ori avem de-a face, mai degraba, cu dispozitii depresive.

Din experienta dumneavoastra, cum vad romanii mersul la psiholog, ca pe o necesitate sau ca pe o povara pentru imaginea lor sociala

Suntem diferiti din fericire, asa ca unii o vad ca o necesitate, altii ca pe o povara. Orgoliul si frica de stigma sociala contribuie la aceasta povara.

TANDEMUL PSIHOLOG-PSIHOTERAPEUT, IN CAZURI SEVERE

Vorbiti-ne despre trauma. Ce „rani sufletesti” duc de cele mai multe ori la depresie

Trauma este o ruptura. Oamenii chiar asa se exprima cand simt o ruptura, ca e ca si cum ar avea doua vieti, viata de dinainte de acel incident, eveniment, accident si viata de dupa. Principalele traume care pot duce la depresie sunt atat de natura emotionala cat si fizica: pierderea cuiva drag, doliul, accidentul, bolile cronice, cele incurabile, abuzul.

In cazul depresiei, in ce punct psihologul se dovedeste a fi insuficient si se apeleaza la psihiatru

Foarte important este ca omul sa se adreseze unui serviciu specializat. De exemplu, in tratamentul depresiei se foloseste atat terapia antidepresiva, cat si psihoterapia. Se folosesc separat sau combinat in functie de natura depresiei si de gravitatea ei. Intr-o depresie severa cu risc de suicid se impune de urgenta tratamentul medicamentos si apoi psihoterapie. Psihoterapia ca tratament unic este recomandat pentru depresiile usoare si medii. Se mai pot rezolva si probleme de anxietate, atacuri de panica, fobii, obsesii, disfunctii sexuale, probleme de relatie.

Daca tot i-am adus in discutie pe psihiatri, care este diferenta intre un psiholog si un psihiatru, pentru ca, de multe ori, in mentalul colectiv au unul si acelasi rol

Psihoterapia este o metoda noninvaziva, este o interventie terapeutica ce se realizeaza prin tehnici specifice. Psihoterapeutul este atent la nevoile clientului, ii ofera empatie, intelegre, acceptare, respect si poate interveni cu succes daca persoana este cat de cat functionala. Atunci cand simptomele sunt severe, cand disfunctionalitatea apare in familie, profesie si social, atunci e obligatorie solicitarea sprijinului unui serviciu de psihiatrie, pentru prescrierea unui tratament medicamentos, avand ca scop diminuarea sau combaterea simptomelor.

„Nu exista esec, exista feedback"

Care sunt cele mai abordate tipuri de terapie in cazul depresiei>

Cele mai frecvente sunt terapia medicamentoasa si psihoterapia. Eu sunt formata pe psihoterapie de scurta durata strategica, un tip de terapie in care relatia terapeutica este una de tip colaborativ, orientata pe resursa si solutie. Principiul care guverneaza o astfel de relatie terapeutica este formulat de Steve de Shazer astfel: „Nu exista esec, exista feedback". Pot spune ca, indiferent de problema abordata principalul scop al psihoterapiei este remiterea emotiilor negative intr-un timp cat mai scurt in functie de nevoile si resursele clientului.

Mesajele motivationale si dezvoltarea personala sunt concepute nelipsite din viata omului modern. Ce rol au ele in pastrarea echilibrului psihic

Toate acestea sun importante, dar trebuie sa ne gasim propriul cod emotional, pentru ca suntem diferiti. A fi fericit inseamna sa-ti accepti plusurile si minusurilor. Milton Erickson spunea: „Sunt lucruri pe care nu stii ca le stii. Cand vei sti ceea ce nu stii ca stii, atunci te vei schimba". Schimbarea este, de fapt, dezvoltare personala.

Cum trebuie abordat un depresiv in stare de negare, astfel incat sa accepte terapia/

Nu stiu daca este vorba de o reteta speciala. Cel mai bun comportament este unul echilibrat, care sa-i ofere sustinerea necesara pentru a intelege ca nu este singur, pentru a se simti inteles si acceptat. Cand neaga ceea ce simte, de fapt, el incearca sa evite o confruntare cu realitatea, incearca sa se mentina intr-o zona cunoscuta de confort. Un astfel de pacient incearca sa evite schimbarea, poarta o masca prin care isi ascunde emotiile si sentimentele, se protejeaza, dar sa nu uitam: „ca sa te bucuri de ceea ce primesti, trebuie sa-ti acordezi corzile sufletului, nu sa le intinzi pana la rupere..."

Ziua de 10 septembrie este o zi care reflecta solidaritatea umana in fata suicidului, in care se fac remarcate eforturile mass-media, a anumitor ONG-uri, impreuna cu anumiti factori de decizie si comunitatea stiintifica pentru prevenirea suicidului.

CV: Specializata in terapii scurte si consultanta orientata pe resurse si solutii Numele: Daniela Nitu

Data si locul nasterii: 22 septembrie 1973, Radauti, judetul Suceava Starea civila: casatorita, doi copii Studiile si cariera:

Licentiata a Facultatii de Psihologie si Stiintele Educatiei, din cadrul Universitatii Bucuresti.

A obtinut masterul in evaluare, formare si consiliere de personal in cadrul Universitatii A.I. Cuza din Iasi.

S-a specializat in terapii scurte si consultanta orientata pe resurse si solutii, in cadrul ARTS&CORS.

Formare complementara in psihoterapie scurta strategica, in cadrul Centrului de Terapii Strategice din Bucuresti, filiala a Centrului Arezzo Italia.

Este trainer, consultant in resurse umane, diagnoza organizationala, initiator si coordonator de programe educative pentru copii.

Face parte din Colegiul Psihologilor din Romania si Asociatia Romana de Terapii Scurte si Consultanta Orientata pe Resurse si Solutii.

Locuieste in: Suceava

Acest articol a fost publicat in „Weekend Adevarul”
