

## Új stratégiák és politikai válaszok szükségesek a depresszió megfékezésére

**A mentális egészség kérdése globális szinten egyre nagyobb figyelmet kap, különösen a COVID-19 világjárvány és más globális válságok, például az éghajlatváltozás és a természeti katasztrófák hatásainak következtében. Ezek az események együttesen olyan polikriziseket hoztak létre, amelyek az egészségügyi rendszerek ellenálló képességének növelését, valamint innovatív és rugalmas politikai válaszokat tesznek szükségessé. Az Európai Bizottság jelentésére hívja fel a figyelmet a Mental Health Europe.**

A depresszió a legtöbbször érintő mentális betegség. Ez nemcsak a mentális egészségre gyakorol komoly hatást, hanem széleskörű társadalmi és gazdasági következményekkel is jár. Az Európai Unió felismerte, hogy a mentális betegség megelőzése központi szerepet játszik az egészségügyi stratégiákban és a szociálpolitikában. Ennek fényében 2023. június 7-én átfogó mentális egészségügyi stratégiát tett közzé, amely a depresszió és más mentális betegségek elleni sürgős fellépést célozza. A mentális egészségügyi rendszerek biztosítása és fejlesztése kulcsfontosságú a jövő globális ellenálló képességének növeléséhez. Az átfogó stratégiák, amelyek figyelembe veszik a depresszió, a szorongás és más mentális betegségek társadalmi és gazdasági hatásait, jelentős előrelépést jelenthetnek a mentális egészség javítása terén. Az Európai Unió elkötelezettsége a mentális egészségügyi kihívások kezelése iránt, egy fontos lépés a fenntartható jövő felé, amely nemcsak a jelenlegi, hanem a jövőbeli generációk jólétét is szolgálja.

A COVID-19 világjárvány, a folyamatban lévő konfliktusok (háborúk), a természeti katasztrófák és az éghajlatváltozás együttes hatása világszerte megterhelte a mentális egészségügyi rendszereket. Ezek az események nemcsak közvetlen egészségügyi hatásokkal jártak, hanem jelentősen növelték a mentális egészségügyi problémák – különösen a depresszió és szorongás – előfordulását. A pandémia elszigeteltséget, bizonytalanságot és a szociális kapcsolatok megszakadását eredményezte, amely különösen a fiatalok és a sebezhető csoportok - mint például a már meglévő mentális betegségekkel küzdők - esetében fokozta a problémákat. A mentális egészségügyi krízisek hatásai nemcsak az egyénekre, hanem az egész társadalomra kihatnak. A WHO jelentése szerint a depresszió világszerte az egyik vezető fogyatékosági ok és évente több millió ember munkaképességét korlátozza. A mentális betegségek miatti társadalmi költségek pedig milliárdos nagyságrendet képviselnek, hiszen a depresszióban és más mentális betegségekben szenvedők gyakran szorulnak hosszú távú orvosi kezelésre és támogatásra.

Becslések szerint a globális népesség csaknem 10 százaléka szenved különböző mentális zavaroktól, köztük 284 millió ember szorongástól, 265 millióan pedig depressziótól. A depresszió a WHO előrejelzése szerint 2030-ra a teljes egészségben megélhető életek elvesztésének leggyakoribb oka lesz a világon. Az Európai Unióban (EU) több mint 84 millió mentális zavarral küzdő ember él, Magyarországon a KSH adatai szerint 2019-ben a pszichiátriai gondozásban, a betegforgalom 954 ezer fő volt *(ennél biztosan több RI)*, azaz közel 1 millió orvos-beteg találkozás történt valamilyen mentális probléma miatt. Szerintük a magyar lakosság 15,4 százaléka, vagyis több mint 1,5 millió ember küzd különböző mentális zavarokkal. A súlyos depresszió Magyarországon évente 600-700 ezer főt érint. A mentális betegségek miatt évente 41,6 kiesett munkanappal kell számolni betegenként és ami ennél is aggasztóbb, az öngyilkosságot elkövetők 65-87 százaléka (nem kezelt) depresszióban szenved az elkövetés idején. */Ez egyáltalán nem jelenti, hogy az öngyilkosság azonos eredetű a depresszióval, de közel áll ahhoz RI/*.

Az Európai Bizottság 2024-2029 közötti politikai irányelvei megerősítik a mentális egészség prioritását. A stratégiák célja, hogy növeljék az egészségügyi rendszerek felkészültségét és ellenálló képességét a polikrizisekkel szemben, és külön figyelmet fordítsanak a mentális egészségre, mint a megelőző egészségügyi intézkedések és szociálpolitikák kulcsfontosságú részére.

A mentális egészségügy fejlesztése a megelőzésen, az innováción és a rugalmas politikai válaszokon alapul. Az átfogó stratégiák középpontjában áll a fiatalok támogatása, akik különösen ki vannak téve a mentális problémák kockázatának. Emellett hangsúlyos szerepet kapnak azok az egyének is, akik genetikai, biológiai, orvosi, pszichológiai, társadalmi vagy környezeti tényezők miatt fokozott kockázatnak vannak kitéve.

### **Innováció és felkészültség: A jövő kihívásai**

Az átfogó mentális egészségügyi stratégiák nem csak a jelenlegi kihívásokra kínálnak válaszokat, hanem hosszú távon is növelhetik a rendszerek ellenállóképességét. Az innováció kulcsfontosságú ebben a folyamatban, legyen szó új terápiás módszerekről, digitális egészségügyi megoldásokról vagy a társadalom mentális egészséggel kapcsolatos tudatosságának növeléséről.

*(Sajátos szempontnak vélem, hogy a háború és ezáltal depresszió párti EU milyen aggódó és ha látja a számokat, miért nem ebbe fektet be inkább és miért önjáró tarackokba...)/RI/*

Kun Viktória