

... cei mai expuși depresiei sunt în general oamenii nemulțumiți profesional și cei lipsiți de preocupări extraprofesionale, de pasiuni, de hobby-uri.

Se spune că depresia ar fi una dintre cele mai vechi patologii psihice ale lumii, având o largă răspândire în întreaga populație a planetei. Pe scurt, în tabloul clinic general al pacientului depresiv se întâlnește de regulă o stare de spirit caracterizată de o atitudine pesimistă asupra vieții, în care melancolia, adică tristețea asociată cu dorința de singurătate, lipsa de interes față de relațiile sociale, anxietatea și gândurile suicidare ar constitui cea mai tipică formă de manifestare a maladiei, pusă în evidență în urma observării directe a bolnavilor.

Cauzele clasice, cunoscute de mult, care duc la instalarea depresiei sunt atât capacitatea oamenilor de a face față cu dificultate problemelor grele ale vieții (boli grave, insuccese profesionale, stări conflictuale prelungite în familie, la serviciu și în societate, consecințele negative generate de măsurile politice nefaste, de multe ori devastatoare în plan social) cât și fenomenele meteorologice specifice toamnei și iernii, când zilele sunt mai scurte și nopțile mai lungi, vremea urâtă durează prea mult și norii plumburii obstrucționează lumina soarelui pe timp îndelungat, ceea ce influențează nefavorabil starea psihică a oamenilor care devin melancolici, triști, astenici, pesimiști, fără poftă de viață, irascibili, tulburați de gânduri negre, neliniștiți, chiar anxioși.



Însă, în special ultimele trei decenii, între altele, mai mult rele decât bune, au făcut să apară unul din cele mai mari paradoxuri existențiale: ultratehnologizarea cibernetică a ușurat mult viața noastră cotidiană dar, în aceeași măsură, a avut și efecte neașteptate (sau poate dimpotrivă?!), concretizate în trăirile emoționale negative generate, cu precădere, de schimbarea accelerată a aceluși modus vivendi cu care ne-a, obișnuit înainte de aceste timpuri moderne, de legitățile normale ale conviețuirii sociale, relații interumane firești, adânc înrădăcinate în mentalul colectiv de mii de ani.

Să fie oare o simplă coincidență faptul că depresia s-a accentuat îngrijorător de mult în era digitalizării? Există oare o relație de cauzalitate între evoluția digitală a ultimilor ani și explozia planetară a acestei maladii psihice? Se pare că da din moment ce medicii psihiatri, neurologii și psihologii au ajuns la concluzia, în urma studiilor clinice, că patologii legate de modificările acute psihoafective sunt determinate și de folosirea exagerată a dispozitivelor cibernetice acum la îndemâna tuturor, respectiv a calculatoarelor și a smartphone-urilor.

Drept urmare, utilizarea abuzivă a acestora creează dependență, iar cei mai vulnerabili sunt copiii și tinerii, nu atât din cauza imaturității specifice vârstei (naivitate, stare de confuzie și lipsa experienței sociale), cât în special ca urmare a labilității și fragilității psihice pricinuite ale schimbărilor

profunde psihosomatice ale pubertății și adolescenței, ce determină conduite contradictorii, cu modificări radicale în plan mental și emoțional care, în final, conduc la comportamente (aparent) iraționale, cum ar fi excesul de teribilism, excentricitate, irascibilitate, încăpățănare și nevoia de a încerca senzații tari și a ieși neapărat în evidență, de a fi originali, unici.

La aceste vârste, copiii și tinerii sunt cei mai expuși să alunece spre depresie, cu urmări extrem de periculoase (de multe ori ireversibile) pentru sănătatea mentală a viitorului adult. Oricine poate observa că, în pofida progresului remarcabil al mijloacelor cibernetice de comunicare în masă, fenomenul însingurării și înstrăinării oamenilor în plan social, în loc să scadă, să se diminueze, ba chiar să dispară, crește vertiginos în raport direct cu impetuoasa dezvoltare digitală, ceea ce așa cum am mai subliniat reprezintă unul din cele mai mari paradoxuri ale timpurilor noastre, dar și una dintre cele mai mari amenințări ale omenirii.

Dependenții de computer și smartphone, cei care sunt incapabili să-și cântărească judicios timpul alocat interdependenței cu dispozitivele cibernetice, împărțindu-l echilibrat și cu alte activități benefice sănătății psihosomatice, riscă, fără să conștientizeze, pericolul de a dobândi patologii psihice grave, între care depresia ar fi pe primul loc. Copiii și adolescenții, cu astfel de adicții preferă să evadeze din lumea reală în cea virtuală, a iluziilor, a umbrelor, de mult prea multe ori chiar malefică și extrem de violentă, în detrimentul activităților fizice și intelectuale sănătoase, cum ar fi sportul, mișcarea în aer liber și lecturile ce stau la baza culturii generale.

Izolarea prea îndelungată de societate, de viața socială normală, cu tot ce presupune ea, imprimă în plan psihic degradări psihoafective, unele ireversibile, exprimate prin neliniște, agitație, anxietate, nervozitate extinsă chiar și la agresivitate extremă, neatenție, nesiguranță, insomnie sau somn bântuit de coșmaruri, amețeli și dureri de cap. Nu mai trecem în revistă și suferințele apărute în plan somatic, întrucât subiectul acestui material se referă, în exclusivitate, la cele mentale. Aceste manifestări apar în prima etapă și dacă nu sunt tratate la timp pot duce la agravarea sănătății psihice spre patologii ireversibile, cum ar fi demența și boala Alzheimer.



Copiii și adolescenții nu sunt în stare să conștientizeze astfel de pericole, iar rolul părinților și al școlii ar trebui să fie hotărâtor în educația acestora, îndrumându-i inteligent către un stil de viață cât

mai sănătos posibil. În aceeași ordine de idei, astăzi, mai mult ca niciodată, se constată scăderea randamentului școlar și o acută lipsă de interes față de lectură, ori se știe foarte bine că numai în biblioteci se face cultura generală, nu navigând pe internet. Din păcate, în zilele noastre, lipsa culturii generale solide este un fenomen ce tinde să ia proporțiile unui adevărat flagel mondial, din moment ce tinerele generații din aproape toată lumea (cu mici excepții) dovedesc cu prisosință precaritatea, șubrezia nivelului lor de dezvoltare intelectuală.

Cultura generală insuficient dobândită se observă cât se poate de limpede la cea mai mare parte dintre jurnaliștii tineri de televiziune care posedă un vocabular sărac și un mod de exprimare deficitar. Mulți cititori pot crede că am divagat de la subiect, dar depresia are o mare legătură atât cu performanțele intelectuale ale oamenilor, cât și cu înclinația lor spre spiritualitate, apetitul acestora de a avea astfel de preocupări. Desigur, poate ar fi corect să nu aruncăm vina numai asupra școlărilor și studenților, întrucât, în ultimele decenii am remarcat la toate sistemele educaționale occidentale o atitudine cu totul nefavorabilă, ba chiar ostilă față de învățământul fundamentat pe cultura generală, el fiind îndreptat cu precădere spre ultraspecializare profesională.

Fără a intra în sfera teoriilor conspiraționiste, nu putem să nu ne întrebăm de ce, astăzi, Occidentul dorește atât de mult ca tinerele generații să beneficieze numai de o educație dirijată prioritar spre un învățământ unilateral, neglijându-se aproape în totalitate dobândirea culturii generale? Nu mai punem la socoteală și ofensiva, pe cât de exacerbată pe atât de insidioasă, în impunerea noii ideologii de stânga globalist-progresiste, de la clasele primare până în mediul universitar.

De pildă, în SUA zilelor noastre, narativul corectitudinii politice și al schimbărilor climatice a devenit oficial și obligatoriu în toate domeniile de activitate umană, încălcarea acestuia abătând sancțiuni de tot felul, inclusiv sistarea fondurilor financiare în cercetarea științifică, ceea ce, inevitabil, mă duce cu gândul la pedepsele aspre aplicate, în fostele și actualele țări comuniste, tuturor celor ce se făceau vinovați de nerespectarea ideologiei marxist-leniniste. Ne reîntoarcem cumva la cumplita epocă stalinistă? Ce se urmărește cu astfel de politici educaționale? Crearea unui om văduvit de cultură generală care ar fi mult mai ușor de mințit și manipulat?

Revenind la dependența copiilor și tinerilor față de noile jucării ale secolului XXI, înțelegem că, până la un punct, acest interes deosebit ar fi întru totul justificat, chiar normal, dar, în aceeași măsură, suntem cu toții obligați, specialiști și oameni obișnuiți, nu numai să identificăm și să conștientizăm pericolele dependenței, ci să facem toate eforturile pentru a le preîntâmpina, a le diminua efectele sau chiar, în limitele posibilităților, pentru a le eradica. Adicția față de tehnologia cibernetică se observă cu ochiul liber în universul nostru cotidian, în mijloacele de transport în comun unde întâlnim oameni, de la prepuberi până la cei de vârstă a doua, care mânuiesc cu o pasiune ieșită din comun smartphone-urile nelipsite din buzunare, borsete și poșete.



Am urmărit frecvent, mânată de un legitim interes profesional, dexteritatea extraordinară a copiilor și tinerilor în a-și folosi dispozitivele digitale, nedezlipindu-și ochii de la ele nici măcar atunci când traversează strada. Foarte puțini mai citesc o carte în transportul în comun urban și interurban. După mulți ani de practică profesională, în care am cunoscut sute de cazuri de depresie, mi-am întărit convingerea că este cât se poate de reală o

legătură de cauzalitate între apariția acestei patologii psihice și dependența de dispozitivele cibernetice moderne, tot așa cum am putea stabili o legătură între alimentația chimizată în exces a ultimelor decenii (mă gândesc în primul rând la acel Codex Alimentarius) și explozia unor boli grave care, până acum o jumătate de veac, aveau o incidență mult mai mică, cum ar fi diabetul și afecțiunile oncologice.

În ultimii ani, îndeosebi de la debutul pandemiei încoace, studiile clinice personale mi-au demonstrat că actualul climat politic occidental (cel globalistoprogresist) are repercusiuni nefavorabile, chiar se vede în multe cazuri, asupra vieții noastre de zi cu zi, dar în special asupra mentalului colectiv. Se spune că îmbolnăvirea sufletului duce în cele din urmă la îmbolnăvirea trupului. Mulți oameni din ziua de astăzi în special cei care activează, profesional, se plâng de stres, de oboseală psihică și fizică, de nervozitate, insomnie, greutate de memorizare și concentrare a atenției, precum și de amnezii parțiale. Toate acestea apar ca urmare a programului de muncă supraîncărcat și supradimensionat, a sarcinilor de serviciu ce depășesc capacitatea de muncă a angajaților, ambiantei neprietenoase de la locul de muncă, în societate și în familie, a dezamăgirii cauzate de neîmplinirile profesionale, a irascibilității pricinuite de unele activități cotidiene neplăcute și în primul rând de contactul cu birocrăția sâcâitoare și excesivă, la care se adaugă, deloc în ultimul rând, tot ceea ce înseamnă impactul negativ în viața oamenilor a deciziilor politice.

În ultima vreme, suntem bombardați zilnic, ceas de ceas, clipă de clipă, cu știri negative despre pandemii apocaliptice, războaie, accidente și atacuri nucleare, crize economice cum nu am mai cunoscut niciodată civilizația umană, inflație, schimbări climatice cauzate de oameni, care ar genera penurie de alimente și apă potabilă, având ca final o cumplită foamete mondială (o foamete biblică așa cum titrează mass-media occidentală), calamități naturale ca urmare a încălzirii globale, frământări și convulsii sociale uriașe și violente (vezi Franța) ce alimentează insecuritatea în societate, faliment în cascadă, pe principiul dominoului, care împreună cu progresul fără precedent al Inteligenței Artificiale amenință locurile de muncă ocupate de oameni, atacuri armate absurde soldate cu zeci și sute de morți, migrații în masă ale milioanei de refugiați din lumea arabă spre Europa și, deloc în ultimul rând, programul aberant al globaliștilor-progresiști de reducere a dioxidului de carbon din atmosferă, cu pretextul mincinos al încălzirii globale cauzate de om, ce vizează impunerea unor măsuri de un absurd desăvârșit în domeniul energetic, al industriei auto și cel agricol. Însă, din nefericire, foarte puțin semeni de-ai noștri conștientizează că toate acestea nu sunt deloc întâmplătoare, ele nefiind altceva decât componentele planului globaliștilor-progresiști de a reseta întreaga umanitate.

Voi încerca să fiu și mai explicită: după câteva decenii de relativă liniște, din 1945 până spre finele veacului trecut, omenirea a parcurs o perioadă de pace (cu excepțiile binecunoscute), în care ceea ce s-a autodenumit lumea liberă, democratică și civilizată a cunoscut o etapă de prosperitate economică, de stabilitate socială și de respectare a libertății și drepturilor omului.

Încă, în ultimele două decade și în special de la izbucnirea pandemiei de Coronavirus, oamenii au început să trăiască sub imperiul celor mai diverse și primejdioase amenințări, cu impact psihoemoțional major în viața noastră de zi cu zi. De exemplu, în timpul marelui flagel biologic, cu pretextul pericolului infectării, autoritățile statelor lumii libere și civilizate au impus măsuri de prevenție care nu aveau nicio legătură cu o reală, coerentă și logică siguranță sanitară, obișnuită în astfel de cazuri.

S-a văzut cât se poate de limpede că discursul oficial al celor ce au gestionat pandemia la nivel global a fost bâlbâit, confuz, contradictoriu, inconsecvent, incongruent și absurd, iar măsurile și protocoalele medicale hotărâte pe plan mondial au avut un caracter obligatoriu, fără să ducă la ameliorarea situației, ba dimpotrivă. Pentru mai multe amănunte și pentru înțelegerea mai exactă a întregului fenomen pandemic vă recomand cartea avocatului pledant Robert F. Kennedy, nepotul de

frate al președintelui SUA John Fitzgerald Kennedy, cel asasinat la Dallas în 1963, o lucrare voluminoasă și plină de dovezi incontestabile numită Adevăratul Anthony Fauci, Bill Gates, Big Pharma și războiul global împotriva democrației și a sănătății publice, apărută în 2022. Oamenii au fost constrânși să respecte restricțiile dure antipandemice care intrau în coliziune directă cu toate drepturile și libertățile omului, consfințite prin Tratatul de la Helsinki din 1977 și legitimate de toate parlamentele statelor libere, democratice și civilizate ale lumii.

Încălcarea flagrantă a libertății de mișcare (condiționată de pașaportul verde), interzicerea circulației pe criterii de vârstă și între anumite ore, limitarea adunărilor și manifestărilor publice și particulare, distanțarea fizică (oficial se numea socială), separarea tinerilor de vârstnici și de cei bolnavi cronici, închiderea industriei HORECA, obligativitatea izolării la domiciliu și a purtării măștilor de protecție chiar și în aer liber, interzicerea activităților fizice în săli și natură, interzicerea mișcării în aer liber, închiderea unităților medicale unde se tratau patologiiile grave, întreruperea unor activități profesionale, școala on-line, cenzura furibundă a opiniilor ce intrau în contradicție cu narativul oficial inviolabil și de neatacat, precum și asaltul incisiv și imuabil al știrilor negative, intenționat exagerate, alarmiste și în mare măsură măsluite, numai în conformitate cu propaganda oficială, toate acestea la un loc au influențat în rău sănătatea psihică a oamenilor, cărora li s-a indus perfid și cu bună știință frica. Ori se știe foarte bine că frica reduce drastic sistemul imunitar al omului și blochează mecanismele gândirii logice.



Odată inoculată frica, mintea este îndreptată spre soluții iraționale, insuficient evaluate, paradoxale și extreme. Astfel de restricții, condiționări și interdicții dar în principal lipsa socializării și a comunicării față în față, duc la însingurare, la captivitatea în propriul psihic, iar dacă izolarea se prelungește prea mult apar insomniile, deprimarea, fobiile, anxietatea, irascibilitatea și agresivitatea, pentru ca în cele din urmă să se instaleze depresia care, netratată la timp, se poate agrava luând forme ireversibile, cu tendințe suicidare. Depresia recurentă vulnerabilizează capacitatea de apărare a organismului față de maladiile somatice. Depresia mai apare în urma consumului prelungit de substanțe psihoactive când subiectul evadează din lumea reală (din motive multiple) în fantezmele plătuite de creier, cu consecințe dezastruoase asupra sănătății mentale. Drogul perturbă echilibrul normal al sistemelor neuronale și atacă mecanismul firesc neurobiologic, producând halucinații psihosenzoriale (modificări ale percepției) și psihice (trăiri interioare cum ar fi vocile auzite de subiect).

Anxietatea este starea care se instalează la dependenții de droguri. Și ne mai întrebăm de ce după pandemie s-au înmulțit atât de mult cazurile de depresie și a unor boli somatice grave? Depistată la timp, depresia poate fi tratată cu medicamente antidepressiv și ședințe de psihoterapie, în caz contrar maladia îmbracă forme mult mai grave cum ar fi: tulburări cognitive severe care pot duce la demență și Alzheimer.

Tot în urma experienței mele profesionale, am mai constat că, totuși, cei mai expuși depresiei sunt în general oamenii nemulțumiți profesional și cei lipsiți de preocupări extraprofesionale, de pasiuni, de hobby-uri. Un om plictisit permanent atât acasă cât și la locul de muncă, fără nicio bucurie existențială, fără niciun fel de interes, de curiozitate este mult mai predispus la depresie decât semenii lor pasionați de activități intelectuale sau de orice altă natură, cum ar fi de pildă practicarea unui meșteșug, al unei meserii sau de sport, mișcare în aer liber și drumeții.

Astfel de pasiuni, făcute cu plăcere, îl ajută pe om să uite de necazurile și greutatea vieții, să le parcurgă mai ușor, atenția fiind îndreptată spre ocupații agreabile, deconectante care să le ofere plăcerea și bucuria de a trăi. Și nu este mai puțin adevărat că întreaga noastră viață ar trebui să se desfășoare numai între granițele normalității existențiale, în conformitate cu esența divină a omului, așa cum a plămădit-o Dumnezeu când ne-a creat din iubire nemărginită, întrucât numai credința sinceră și totală în El ne poate dărui cel mai puternic echilibru emoțional, precum și unicul sprijin în călătoria noastră spre mântuire.



INDEPENDENȚA ROMÂNĂ

psiholog Mihaela Vintilă

*Independența
prin Cultură*