2024년 04월 25일 04시 14분

ëª©ì°¨

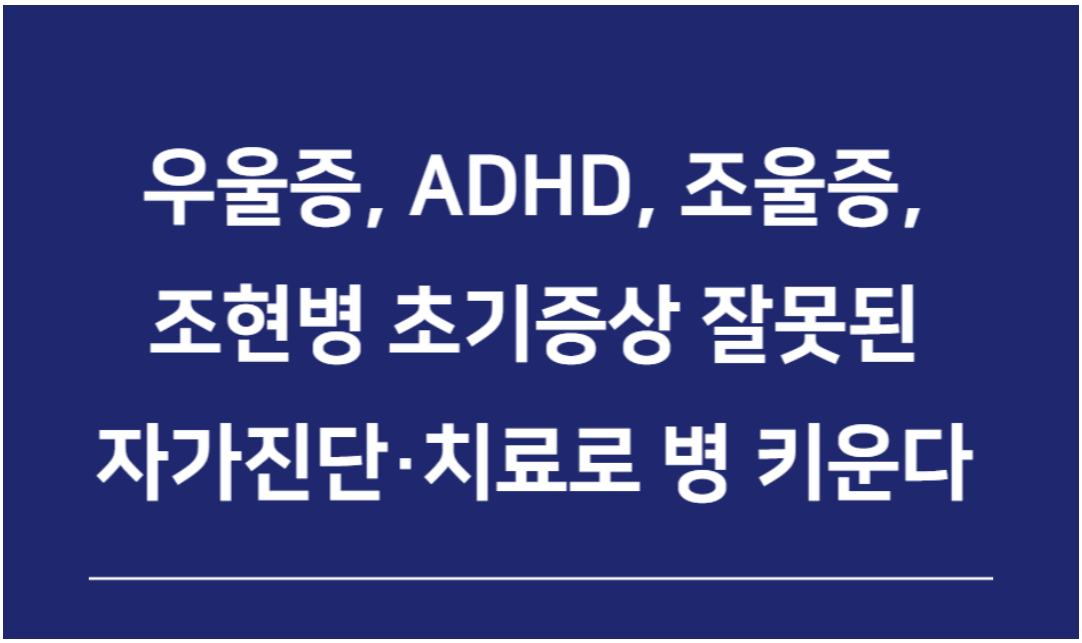
ëª©ì°¨ 2
자유게시판 3
우울증, ADHD, 조울증, 조현병 초기증상 잘못된 자가진단·치료로 병 키운다 3
우울증, ADHD, 조울증, 조현병 초기증상 잘못된 자가진단·치료로 병 키운다 3

우울증, ADHD, 조울증, 조현병 초기증상 잘못된 자가진단·치료로 병 키운다

작성일 2022.10.25 16:06 등록자 ws xc 조회수 128

우울증, ADHD, 조울증, 조현병 초기증상 잘못된 자가진단·치료로 병 키운다

안녕하세요. 국내 1호 브레인포그 치유 한의학박사 이성준 한의사입니다.



우울증, ADHD, 조울증, 조현병 초기증상 잘못된 자가진단·치료로 병 키운다

정신질환 관련 자가진단이 병을 키우고, 심각한 후유증이 생길 수 있는 이유에 대해서 궁금하신 분들은 모두 읽어보시면 도움이 될 것 같습니다 .

본인이 우울증, ADHD, 조울증, 조현병 등 증상인 것 같다고 의심되는 분이라면 반드시 끝까지 봐주시기 바랍니다. 스마트폰 보급률이 높아지면서 '각종 자가진단' 등을 통해 도리어 정신질환을 키우고, 심각한 후유증이 생길 수 있다는 점입니다.

이들은 실제 우울증, ADHD, 조울증, 조현병 환자라기보다는 잘못된 자가 진단으로 '우울증, ADHD, 조울증, 조현병 환자라는 착각'에 빠져들게 된 경우가 대부분입니다.

왜냐하면, 정신질환은 생각보다 진단이 힘들면 질환이 다양하고 일단 악화하면 치료가 쉽지 않으므로 전문의의 정확한 진단에 따라 상태에 맞는 초기 치료가 아주 중요합니다. 정신과 진료비용은 2~3만이면 받을 수 있기 때문입니다.

|정신질환(우울증, ADHD, 조울증, 조현병 등) 치료에 있어서 가장 중요한 것은 무엇일까요?

그것은 바로 정신질환을 정확하게 진단을 받는 것입니다. 자신이 정신질환(우울증, ADHD, 조울증, 조현병 등)이라는 것을 알고 힘들어하시는 경우가 있습니다. 하지만 이것은 잘못된 생각이라고 말하고 싶습니다.

오히려 정확한 정신질환이라고 진단을 받게 되면 좋아하고 즐거워해야 합니다. 그 동안 걱정했던 심각한 몸의 문제가 아니라 치료가 가능한 질환에 걸린 것이니까요. 사실 정확한 이유도 모르면서 힘들어할 때가 문제지 정확한 진단을 받고 나면 치료만 하면 되는 것이기 때문에 더 이상 힘들어할 이유가 없는 질환입니다.

그런데 인터넷 등에서 본 정보를 토대로 자가진단 및 치료를 하는 환자가 적지 않으며, 결국 상태가 악화된 뒤 병원을 찾는 경우가 많습니다. 왜

냐하면, 인터넷상에는 잘못된 정보도 많을 뿐만 아니라, 정확한 의료적 지식이 없이 살펴보면 모든 병증이 자신의 증상처럼 여겨지기 쉽기 때문입니다.

그리고 충격적인 것은 생각보다 많은 분들이 증상이 있을 경우 정확한 진단을 받고 싶어 정신과 진료를 생각했지만 진료비용이 부담되어 정신과에 쉽사리 내원하지 못했다고 말씀하시는 분들이 많습니다.

비용에 대한 부담 때문에 병의원 방문이 늦어져서 적절한 치료를 놓치게 되는 경우도 있고, 아예 치료를 받지 못해서 증상이 점점 악화되기만 하는 안타까운 사례들도 찾아볼 수 있습니다.

| 하지만 정신과 진료를 받으려면 비용이 많이 든다는 예상과는 다르게 정신과 초진 시 면담시간 20~30분가량 비용은 병원마다 다릅니다만 2~3만원 정도입니다.

그리고 정신과를 알아볼 때 중요한 것은 아무리 숙련된 전문의이라고 할지라도 20~30분이라는 짧은 진료시간 내에는 현재 증상을 유발하는 원인들을 파악하는 것은 쉽지 않기 때문에 최소 1시간 30분 정도 정밀역학진료 상담을 통해 근본적 원인과 증상별 원인별 정보를 전달해 주는 곳, 상담치료비는 병원의 규모와 상담시간에 따라 달라지기 때문에 진료상담시간은 어느정도 해주는지, 진료상담시간과 상관없이 초진비용을 저희 한의원처럼 3만원만 받는 병의원들이 있으니 사전에 잘 알아보시고 예약 후 내원하시기 바랍니다.

아울러 정신질환 진단을 받으면 기록에 남을까봐 부모조차도 병원에 데리고 오는 것을 꺼려해 혼자 고민하고 있는 경우가 굉장히 많습니다. 하지만 의료기록은 아무나 쉽게 확인할 수 없습니다. 그러므로 그런 걱정이라면 안심하시고 치료 받으시기 바랍니다. 그럼에도 불구하고 정신과 진료가 불안하다면 한의원에서의 치료도 좋은 선택이 될 수 있습니다.

우울증, ADHD, 조울증, 조현병 초기증상 잘못된 자가진단·치료로 병 키운다

|정신질환, 섣부른 자가진단·치료로 병 키운다.

환자 10명 가운데 7명은 정신질환이 악화되기 전까지 뇌신경질환이 얼마나 위험한지 알지 못했다고 했으며, 상당수가 자가진단·치료 등 잘못된 약물을 함부로 사용해 질환을 악화시키기도 했습니다.

우선 많은 분들이 정신질환 증상이 있으면 자가진단을 합니다. 하지만 자가진단은 사람들이 진단의 편의를 위해 만든 개념이고 병명일 뿐입니다. 정확한 진단을 위해서는 증상 이외에 어떤 증상이 있는지 평소의 생활습관은 어떠한지 다양한 관점에서 진찰과 진단이 필요합니다.

자신이 자기 뇌신경 건강을 스스로 망가지게[하는 경우들은, 잘못된 지식과 약물들로 인하여, 평생 회복 못하고, 약이나 여러 치료에 의탁하면서 일시적 회복과 다시 아프게 되는 재발을 반복하면서, 오랫동안 아프게 되는 원인이 됩니다.

또한 우울증, ADHD, 조울증, 조현병 자가진단 질문표 내용을 보시면 아시겠지만 서로 비슷한 증상이며, 누구나 긍정하는 이야기입니다. 위 4가지 뇌신경질환의 증상은 거의 비슷하기에 진단이 90%까지도 일치할 수 있는데 4가지 뇌신경질환 중 어떤 질환의 증상인지 잘 구분하는 것이 중요하며, 2가지 증상이 함께 있는 경우 정확한 진단이 더 힘들며 서로의 증상을 더 악화시키기도 합니다.

또한, 다양한 뇌신경질환의 문제로 진단을 할 때는 혹시 브레인포그가 동반되는 것은 아닌지 꼭 살펴볼 필요가 있으며, 우울증, ADHD, 조울증, 조현병 등으로 이미 진단된 사람이라면 혹시 다른 추가적인 진단이 가능한 것은 아닌지 꼭 살펴볼 필요가 있다는 점입니다.

그러므로 아무리 숙련된 의료진이라고 할지라도 한 눈에 이러한 원인들을 파악하는 것은 쉽지 않기 때문에 최소 2시간 정도의 진료시간이 필요하게 됩니다. 충분한 시간을 두고 환자분의 상태를 체크하고 상담을 통해 평소 어떤 생활환경에서 어떤 습관을 갖고 있는지를 면밀히 분석하여 어떤 요인이 뇌신경질환을 유발하는 직접적인 원인인지 파악하는 곳에 내원하셔야 합니다.

즉, 처방만 내리는 것이 아니라 정밀역학진료를 통해 환자 스스로 망가진 신체가 더 이상 망가지지 않게 유지하면서 다시 건강한 신체로 회복하기 위해서는 환자에게 맞는 올바른 치유지식을 배우고 꾸준히 실천할 수 있도록 익히는 것이 가능한 곳이어야 합니다.

올바른 치유지식을 통해서 스스로 회복되지 못하고 스스로 정신건강을 망가지게 하는 경우는 어떤 의사나 약으로도 절대 회복 불가입니다. 정신이 건강해 질 수 있는 환경을 우리가 제대로 조성했을 때만 우리의 몸이 회복할 수 있다는 사실을 명심해야 할 것입니다.

즉, 환경을 만들어주지 않은 상태로 현대 의학을 믿으면서 정신건강을 되찾을 수 있을 것이라는 의존성의 착각에서 벗어나셔야 합니다.

|근데 지금 현대의학은 대중요법이라고 할 수 있습니다.

대중요법이란? 어떤 정신질환의 환자를 치료하는 데 있어서 원인이 아니고, 증세에 대해서만 실시하는 치료법입니다. 예를 들어, 독감으로 미열이 있는 환자에게 해열제를 투여하는 경우이며, 대중요법의 유일한 목적은 말 그대로 증상완화입니다. 즉, 근본적인 문제 해결책이 아닙니다.

대중 요법에서는 '어떤 병에는 어떤 약' 이런 식으로 공식이 딱 정해져 있습니다.

지금까지 안타깝지만 제가 접해본 의료인분들을 생각하면 대체적으로 병에 원인과 근본적인 치료법을 역설하면서 환자들한테, 저한테 설득하는 그런 열정적인 모습을 보지 못한 것 같습니다.(의료인은 의학적 정보를 근거로 이야기를 하고 모든 근거는 논문을 통해 제시가 됩니다.)

병의 증상이 앞으로 더 나빠질 것이 분명하지만 당장 그 증상이 괜찮게 느껴지도록 만들어 주고 완화시켜주는 약이 존재하는 것도 문제가 됩니다. 의사와 환자 모두 유혹에 빠지게 만드는 것이죠.

이렇게 근본적인 치유법이 아닌 증상 경감을 원하는 사람의 수요가 너무나 많으니까? 제약회사는 자본주의 시대에서 그렇게 증상만을 없애주는 약만 더욱 열심히 만들어 내고 있는 것입니다.

뇌신경질환에 대한 치료에 관심은 있지만 정말 정신이 건강해지는 그 방법에 대한 지식이 아주 메타인지적으로 완벽하지 않다는 것도 문제가 됩니다.

즉 현재 경험하고 있는 정신질환 증상들은 뇌 실질 및 뇌 기능에 있어서도 이상반응이 발생하고 있는 것을 의미하고 있으며 만약 이것의 실체를 해결하지 않으면 여러 가지 병리적인 문제나 정신적인 문제들의 발생 가능성이 기하급수적으로 증가할 수 있음을 반드시 기억해야 합니다.

제가 가끔 환자분들에게 이런 얘기를 한 적이 있습니다. “진료시 환자와 소통을 하지 않는 이런 의사와 한의사를 싫어하는 이유는 그 환자가 갖고 있는 진정한 문제를 파악해서 그걸 근원적으로 변화시키면서 도움을 주고 자생력을 갖추어지게 하는 그런 진료상담이 아니고 그냥 단순히 질환만 보고 환자가 가지고 있는 증상만 없애려고 하는 것이 싫다“라고 말입니다. 증상 완화보단 근본적 해결을 해야 재발을 방지할 수 있기 때문에 말입니다.

가령 어떤 사람이 불면증으로 고생을 한다면 사실 그 사람이 잠을 못 자는 그 이유가 있을 것입니다. 불면증에 시달릴 수밖에 없었던 그 심리적인 불안정 상태를 제대로 분석해내서 그 사람이 자신의 스트레스 상황을 제대로 극복해낼 수 있는 그런 본질적 지식을 필요한 지식을 제대로 내면화시키는 그런 부분에 도움을 주지 못하면 단지 단기간에만 그냥 잠깐 효과를 준 것, 반짝 효과를 준 것뿐입니다.

또한 안 좋으면 그 약에 대한 어떤 의존성이 계속 높아지는 결과만 초래하게 될 뿐입니다. 전 제 경험으로 이런 부분에 한계를 일찍부터 깨달았고 그래서 근원적인 도움을 주지 않으면 도움을 준 것이 아니다 이렇게 생각하면서 뇌신경질환(브레인포그,치매,조울증,ADHD)에 대해서 공부와 연구와 논문(SCI 국제학술지 발표)을 꾸준히 했고 많은 환자들을 만날 때마다 항상 본질적인 원인을 파악하고 그 환자에게 맞는 치유법과 재발방지를 위한 방법을 전해 주려고 노력하고 있습니다.

왜냐하면, 의료인은 의학적 정보를 근거로 이야기를 하고 모든 근거는 논문을 통해 제시가 되기 때문입니다.

지금 우리 시대는 몸과 마음에 대한 제대로 되고 정확한 지식을 갖추는 것이 너무 중요한 시대가 된 것 같습니다. 여기서 필요한 지식이란 단순한 지식이 아니고 정말 근원적이고 본질적인 그런 지식을 말합니다.

우리 자신을 가장 많이 잘 아는 것도 우리 자신이고 나 자신을 가장 많이 도울 수 있는 것도 나 자신입니다. 많은 사람들이 자기 자신의 정신건강을 스스로 챙기고 스스로 관리하는 건강주권을 제대로 회복해야 되는 시대라 생각이 듭니다.

마지막으로 만약 우울증, ADHD, 조울증, 조현병 치료에 있어서 정신과약에 대한 거부감이 있으신 경우라면 한약이 좋은 대안이 될 수 있습니다. 한의원에서는 ‘내 몸을 관찰’ 하는 것부터 시작해 자력으로 정상적인 면역반응을 할 수 있도록, 뇌질환 증상이 발생하기 이전의 면역계 컨디션으로 스스로 회복할 수 있도록 돕는 치료를 하는 곳에는 브레인포그 등 뇌질환을 다루는 한의원이 있습니다.

한의원에서는 뇌 신경계의 흥분을 강제로 억제하는 약을 쓰는 것이 아니라 뇌 스스로 자신의 감정과 스트레스를 조절하도록 도와주고 체력이 향상되는 한약을 처방합니다.

이러한 치료 한약은 졸리고 살이 찌고 머리가 멍해지는 부작용이 거의 없을 뿐만 아니라 치료를 중단하였을 때 증상이 다시 심해지는 반동현상이 훨씬 적고 약물에 대한 의존성에서도 자유롭기 때문에 우울증, ADHD, 조울증, 조현병을 안정적으로 치료할 수 있습니다.

그러나 뇌질환과 관련된 치료는 단순히 한약을 복용하고 침을 맞는 치료로 가능한 것이 아니기 때문에 모든 한의원에서 가능한 것은 아닙니다. 뇌질환을 자력으로 회복시키기 위한 준비 과정이 생략된 채 단순히 현재 나타난 증상 완화에만 포커스를 맞춘 치료를 하게 되면 원하는 효과가 나타나지 않을 확률이 높아집니다.

한의원마다 세부적인 진료 방식이 다르고 그에 따라 원인 파악법과 뇌질환치료법, 관리법 또한 달라질 수 있어 나의 증상에 맞는 치료가 가능한 한의원을 알아보고 내원하시는 것이 필요합니다.

그러므로 우울증, ADHD, 조울증, 조현병 치료를 약에 대한 의존성 문제없이 진행하고 싶다면 가까운 뇌질환 한의원에서 정확한 검진과 자세한 상담을 통해서 올바른 치유지식을 포함한 다양한 한의학적인 치료방법의 도움을 받아보시기 바랍니다.

※ 아래 [링크] 참조하시면 도움이 되실 것입니다. 증상에 따른 함께보면 좋은 다른 글 -

-> 브레인포그 진단과 극복을 위해 기능의학적인 관점과 정신과적인 관점

-> 브레인포그 원인: 혈액순환장애, 산소공급장애, 코티솔

-> 브레인포그 원인: 초등.성인 ADHD, 치매, 조현병, 조울병

-> 이인증 비현실감 장애, 그 원인 밝혀져.(부제: 몸과 정신이 분리된 느낌)

추신> 정밀역학진료는 진료시마다 1~2시간 정도 소요가 됩니다. 진료 상담이 필요하신 분은 네이버예약 상담요청해 주시기 바랍니다.
(네이버예약 후 정신질환 정밀 진료상담받아보기) <= 클릭해 주세요

목록 수정 삭제 글쓰기

Copyright © Yeongyang-gun . All Rights Reserved.

YeongYang

WEB CONTENTS

영양군
YEONGYANG-GUN