

Portal Województwa Lubuskiego



Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją



Kategoria - Zdrowie

Data publikacji -24 lutego 2022 godz. 07:52

Depresja nie zna płci, wieku, rasy, pochodzenia. Może zachorować na nią każdy. Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja jest czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie i jedną z głównych przyczyn samobójstw.- Dlatego warto i trzeba rozmawiać na ten temat - mówi marszałek Elżbieta Anna Polak

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją został ustanowiony przez Ministra Zdrowia w 2001 r., a jego celem było upowszechnianie wiedzy na temat depresji i innych zaburzeń z nią związanych. Depresja jest chorobą, która może dotknąć każdego bez względu na płeć, wiek czy status społeczny. Często rozwija się latami, dyskretnie i powoli. Obecnie depresja jest najczęstszą chorobą psychiczną. Szacuje się, że około 30-50 % ludzi cierpiało chociaż raz w swoim życiu na zaburzenia depresyjne, z czego tylko 1,5 mln jest zdiagnozowanych i leczonych. Chorzy z obawy przed stygmatyzacją i odrzuceniem cierpią w samotności, tymczasem szybko rozpoczęte leczenie pozwala osiągnąć lepsze rezultaty. Ważne jest wsparcie najbliższych i ścisła współpraca z lekarzem.

Centra Zdrowia Psychicznego

Dzięki wsparciu samorządu województwa w Lubuskim działają dwa Centra Zdrowia Psychicznego. Docelowo ma ich być pięć.

- [Centrum Zdrowia Psychicznego w Gorzowie Wlkp.](#)
- [Centrum Zdrowia Psychicznego w Międzyrzeczu - Obrzycach](#)

Ponadto w województwie realizowany jest projekt pod nazwą Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży "Pozytywka" dla dzieci zamieszkałych w Zielonej Górze i powiecie zielonogórskim.

Aby skorzystać z oferty „Pozytywki” można zadzwonić na INFOLINIĘ bądź do REJESTRACJI.

INFOLINIA tel. 459 588 995 czynna w godzinach od 8.00 do 20.00 każdego dnia

REJESTRACJA tel. 459 588 988 czynna w godzinach od 8.00 do 18.00 od poniedziałku do piątku

10 CHARAKTERYSTYCZNYCH OBJAWÓW DEPRESJI:

1. smutek, przygnębienie, niemożność odczuwania radości („nic nie cieszy”)
2. zmniejszenie zainteresowań (np. niechęć zajmowania się swoim hobby)
3. zmniejszenie aktywności, apatia, spowolnienie, niechęć do działania
4. problemy ze snem (bezsenna noc lub nadmierna senność)
5. zmniejszenie apetytu, spadek wagi ciała (rzadziej zwiększenie apetytu i przyrost masy ciała), suchość w ustach
6. uczucie ciągłego zmęczenia, brak energii
7. lęk, uczucie wewnętrznego napięcia, „niepokój w środku”
8. trudności w koncentracji i zapamiętywaniu, wrażenie niesprawności intelektualnej
9. poczucie beznadziejności, niska samoocena,
10. dolegliwości bólowe (ból głowy, brzucha, ból w klatce piersiowej, nerwobóle).

Nie pomogą dobre rady

Na depresję nie pomogą dobre rady. Nie udzielaj ich - powoduje to zwiększenie poczucia winy, zmniejszenie samooceny, wycofanie, osamotnienie, pogorszenie stanu zdrowia psychicznego i fizycznego.

Osoba z depresją nie zawsze jest świadoma swojej choroby i to właśnie osoby z jej otoczenia powinny być czujne i pomóc jej zgłosić się do lekarza. Depresję leczy się farmakologicznie lekami przeciwdepresyjnymi i psychoterapią. Czas leczenia dla każdego jest indywidualny.