

Portal Województwa Lubuskiego



23 lutego obchodzony jest Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją



Kategoria - Zdrowie

Data publikacji -22 lutego 2023 godz. 10:55

Mimo ponurych statystyk związanych z depresją, musimy wiedzieć, że ta choroba jest wyleczalna! I pamiętajmy, że w województwie lubuskim działają trzy Centra Zdrowia Psychicznego (kontakt do nich - w artykule).

23 lutego obchodzony jest **Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją**. Materiały związane z walką z tą ciężką chorobą przygotowało **Międzynarodowe Stowarzyszenie Studentów Medycyny IFMSA-Poland Oddział Zielona Góra - Oddział Zielona Góra**.

Coraz więcej osób zмага się z depresją

Światowa Organizacja Zdrowia przewiduje, że w ciągu kilku najbliższych lat depresja będzie najczęściej występującą chorobą. Obecnie na świecie liczba chorych wynosi **ponad 350 mln**, zaś w Europie **blisko 85 mln**. Oficjalnie **w Polsce zмага się z nią ok. 1,5 mln osób**. Stanowi to trzykrotność liczby mieszkańców Gdańska!

Część chorych, choć doświadcza objawów, nie zgłasza się do specjalisty i nie uzyskuje diagnozy. Tu szacunki mówią o tym, że nawet 10% Polek i Polaków walczy z depresją. Dwa razy częściej diagnozowana jest u kobiet niż u mężczyzn, a do gabinetów lekarskich z jej objawami najczęściej przychodzą osoby w wieku 20-40 lat. Co piąta kobieta i co dziesiąty mężczyzna w ciągu życia ma co najmniej jeden epizod depresji.

W 2019 r. leczeniem depresji objęto prawie 17,3 tys. osób poniżej 18. roku życia. W 2020 r., wskutek ograniczonego ze względu na pandemię COVID-19 dostępu do placówek medycznych, liczba młodych pacjentów, którzy trafili do specjalistów z powodu zaburzeń depresyjnych nieco spadła (do ok. 16,8 tys.), jednak już w 2021 roku wyniosła aż 25,3 tysiąca. Oznacza to **ponad 100-procentowy wzrost** w porównaniu z rokiem 2017.

Na depresję składa się szereg objawów

Zgodnie z klasyfikacją Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, aby można było postawić diagnozę, symptomy muszą utrzymywać się przez co najmniej dwa tygodnie.

- Anhedonia to jeden z kluczowych objawów pomocnych przy diagnozowaniu depresji. Oznacza utratę zdolności do odczuwania przyjemności i radości, nawet z rzeczy, które zawsze dostarczały nam tych emocji. Ważne, żeby pamiętać, że objaw ten może pozostać po leczeniu depresji, co może być zapowiedzią tego, że choroba może nawrócić.
- Obniżenie nastroju i smutek. Są to naturalnie występujące u każdego człowieka stany, jednak w depresji trwają one przewlekłe i współistnieją z innymi objawami.
- Poczucie wyczerpania, ciągłego zmęczenia i braku motywacji do codziennego życia.
- Inne objawy dodatkowe ważne w diagnostyce to: zaburzenia toku myślenia, zaburzenia łaknienia (zwiększony lub zmniejszony apetyt) i masy ciała, problemy ze snem takie jak: bezsenność, problemy z zasypianiem, nadmierna senność.

Ponure statystyki...

Najpoważniejszym problemem w depresji są myśli i próby samobójcze.

Wśród osób chorujących na depresję 40-80% chorych ma myśli samobójcze, 20-60% podejmuje próby samobójcze, aż 15% chorych skutecznie odbiera sobie życie.

Każdego roku milion osób na świecie ginie z powodu depresji. Codziennie z powodu depresji umiera 3 800 osób. Co 40 sekund na świecie zabija się człowiek.

Depresja jest chorobą wyleczalną!

Mimo ponurych statystyk musimy pamiętać, że depresja jest chorobą wyleczalną!

W takim razie co zrobić, kiedy w naszym otoczeniu jest osoba dotknięta tym schorzeniem?

- Najważniejsze to okazać wiele wyrozumiałości i zrozumienia.
- Należy wysłuchać co osoba ma do powiedzenia. Pokażmy, że naprawdę chcemy ją zrozumieć.
- Dołóżmy starań aby namówić chorego na wizytę u psychiatry i rozpoczęcie leczenia. Oprócz leczenia farmakologicznego ważne jest rozpoczęcie psychoterapii.
- Chorego na depresję warto nakłaniać do prostych codziennych aktywności, takich jak wspólne spacery czy wspólne prace domowe. Jednak należy do tego podejść delikatnie i nie wolno robić tego w atmosferze przymusu.
- Przede wszystkim nie wolno bagatelizować problemu! Gdy widzisz u kogoś bliskiego objawy depresji to zacznij działać! Nie mów "to nic takiego" albo "nie przesadzaj, to minie".

Pandemia COVID-19 widocznie odcisnęła piętno na naszym zdrowiu psychicznym. W trakcie wiosennego lockdownu (początek maja 2020) najwyższy poziom objawów depresji i lęku uogólnionego przejawiały osoby w wieku 18-24 lata, podczas gdy w grudniu najwyższy poziom objawów depresji deklarowały osoby w wieku 35-44 lata. Objawy depresji i lęku wiązały się z trudnościami doświadczalnymi w domu i niepokojem związanym z rozprzestrzenianiem się epidemii.

Nie zawsze osoba chora na depresję jest przygnębiona...

Ciekawostka. Nie zawsze osoba chora na depresję jest przygnębiona i pozbawiona energii. Syndrom Sisi jest bowiem szczególną odmianą depresji, która nie objawia się becznością, potrzebą odosobnienia czy nawet zakończenia swojego życia, a wręcz przeciwnie. Osoby cierpiące na tę chorobę cechuje energiczność i chęć do działania. Problem w tym, że wykonywanie różnego rodzaju czynności nie przynosi zadowolenia z siebie i z pracy. Syndrom ten został nazwany ze względu na cesarzową Austrii i królową Węgier – Elżbietę Bawarską (pieszczotliwie Sisi), której depresja przebiegała w nietypowy sposób.

Trzy Centra Zdrowia Psychicznego w Lubuskiem

W województwie lubuskim funkcjonują trzy Centra Zdrowia Psychicznego:

1. Międzyrzeckie
2. Gorzowskie
3. Zielonogórskie – na bazie Szpitala w Ciborzu

Centra zapewniają kompleksową opiekę psychiatryczną, psychologiczną oraz psychoterapeutyczną (ambulatoryjną, środowiskową, dzienną, doraźną i całodobową) dla dorosłych mieszkańców na obszarze jego działania.

Osoba w kryzysie będzie mogła uzyskać pomoc bez skierowania i wcześniejszej rejestracji, dzwoniąc do **Punktów Zgłoszeniowo-Koordynacyjnych CZP** od poniedziałku do piątku 8.00-18.00 pod numery telefonów:

Lp.	Nazwa - zasięg	Kontakt
1.	Międzyrzeckie Centrum Zdrowia Psychicznego -powiat międzyrzecki i sulęciński	tel. 506 934 627
2.	Gorzowskie Centrum Zdrowia Psychicznego - powiat gorzowski, miasto Gorzów Wlkp.	tel. 95 782 78 76
3.	Zielonogórskie Centrum Zdrowia Psychicznego - powiat zielonogórski, miasto Zielona Góra	ü Zielona Góra, ul. Chopina 9, tel. 514 366 390, ü Zielona Góra - ul. Bohaterów Westerplatte 11, tel. 68 506 52 81, 68 506 52 82, ü Sulechów, al. Niepodległości 15 tel. +48 514 366 336

Centra Zdrowia Psychicznego obejmują swoją opieką osoby dorosłe.

Dzieciom i młodzieży pomaga „Pozytywka”

Natomiast opiekę nad dziećmi i młodzieżą sprawuje **poradnia psychologiczna „Pozytywka” w Zielonej Górze.**

Poradnia funkcjonuje w ramach projektu pn. Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze, współfinansowanego z EFS w ramach **Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020** (Oś Priorytetowa IV – Innowacje społeczne i współpraca ponadnarodowa, Działanie 4.1 – Innowacje społeczne). „Pozytywka” obejmuje wsparciem dzieci i młodzież w Zielonej Górze i powiecie zielonogórskim.

Aby skorzystać z oferty „Pozytywki” można zadzwonić na INFOLINIĘ (**tel. 459 588 995, w godzinach od 8.00 do 20.00 każdego dnia**) bądź do REJESTRACJI. (**tel. 459 588 988, w godzinach od 8.00 do 20.00 od poniedziałku do piątku**).