

Portal Województwa Lubuskiego



Nie dajmy się depresji! W Lubuskiem działają punkty wsparcia



Kategoria - Zdrowie

Data publikacji -22 lutego 2024 godz. 13:49

23 lutego to Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją. W Polsce zмага się z nią ok. 1,5 mln osób. Gdzie szukać wsparcia? Jak pomagać najbliższym w depresji?

Zgodnie z klasyfikacją Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, depresja to szereg objawów psychicznych i fizycznych utrzymujących się przez co najmniej dwa tygodnie, m.in.:

- anhedonia – utrata zdolności do odczuwania przyjemności i radości,
- przewlekłe obniżenie nastroju,

- poczucie wyczerpania, ciągłego zmęczenia,
- zaburzenia snu – bezsenność, nadmierna senność,
- zaburzenia apetytu – brak łaknienia lub zwiększony apetyt.

Najpoważniejszym problemem w depresji są myśli i próby samobójcze. Wśród osób chorujących na depresję 40-80 proc. chorych ma myśli samobójcze, 20-60 proc. podejmuje próby samobójcze, aż 15 proc. chorych skutecznie odbiera sobie życie.

Depresję da się leczyć!

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.

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".

Centra Zdrowia Psychicznego w województwie lubuskim

W naszym regionie działają trzy Centra Zdrowia Psychicznego:

1. Zielonogórskie Centrum Zdrowia Psychicznego

Strona internetowa podmiotu: <https://ciborz.eu/>

Podmiot leczniczy prowadzący CZP

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych w Ciburzu
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
ul. Cibórz 5
66-213 Skąpe
tel. 68 32 21 868
czp@ciborz.eu

Obszar działania CZP

powiat zielonogórski, miasto Zielona Góra

Punkt Zgłoszeniowo-Koordynacyjny CZP

Punkt nr 1

PZK Zielona Góra

ul. Chopina 9

65-031 Zielona Góra

tel. 514 366 390

pzk.zgora@ciborz.eu

Punkt nr 2

PZK Sulechów

ul. Niepodległości 15

66-100 Sulechów

tel. 514 366 366

pzk.sulechów@ciborz.eu

2. Centrum Zdrowia Psychicznego w Międzyrzeczu

Strona internetowa podmiotu: <http://www.obrzyce.eu/>

Strona internetowa CZP: <https://obrzyce.eu/index.php/informacje-i-pomoc/>

Podmiot leczniczy prowadzący CZP

Samodzielny Publiczny Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Międzyrzeczu

ul. Poznańska 109

66-300 Międzyrzecz

czp@obrzyce.eu

Obszar działania CZP

powiat sulęciński, powiat międzyrzecki, powiat słubicki

Punkt Zgłoszeniowo-Koordynacyjny CZP

Punkt mieści się przy Poradni Zdrowia Psychicznego Szpitala dla Nerwowo i Psychicznie Chorych (pawilon 11A, parter)

ul. Poznańska 109

66-300 Międzyrzecz

tel. 506 934 627

pzk-miedzyrzecz@obrzyce.eu

3. Centrum Zdrowia Psychicznego w Gorzowie Wielkopolskim

Strona internetowa podmiotu: <http://szpital.gorzow.pl/>

Strona internetowa

CZP: <https://szpital.gorzow.pl/centrum-zdrowia-psychicznego.html>

Podmiot leczniczy prowadzący CZP

Wielospecjalistyczny Szpital Wojewódzki w Gorzowie Wielkopolskim sp. z o.o.
ul. Jana Dekerta 1
66-400 Gorzów Wielkopolski
tel. 95 782 78 76
czp@szpital.gorzow.pl

Obszar działania CZP

miasto Gorzów Wielkopolski

Punkt Zgłoszeniowo-Koordynacyjny CZP

Punkt mieści się przy Poradni Zdrowia Psychicznego w budynku Szpitala Wojewódzkiego (za Izbą Przyjęć, parter)
ul. Walczaka 42
66-400 Gorzów Wielkopolski
tel. 95 782 78 76
czp@szpital.gorzow.pl

Miejsce udzielania pomocy doraźnej CZP

Izba Przyjęć (przy wjeździe do szpitala) Szpitala Wojewódzkiego
ul. Walczaka 42
66-400 Gorzów Wielkopolski
tel. 95 782 78 80

Młodzież skorzysta z wiedzy i doświadczenia specjalistów

28 lutego 2024 r. Departament Ochrony Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego organizuje konferencję „Kamień w bucie – między depresją a lękiem” dotyczącą zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Zaprosił na nią uczniów lubuskich szkół. Młodzi ludzie i ich opiekunowie wysłuchają, co o depresji, lęku i innych zaburzeniach mają do powiedzenia specjaliści:

- **dr n. med. Przemysław Zakowicz**, specjalista psychiatrii dzieci i młodzieży, CLDiM SP ZOZ w Zaborze – „Gdy kończy się paliwo”
- **dr Dorota Niewiedział**, psycholog, psychoterapeuta terapii stosowanej, kierownik Poradni Zdrowia Psychicznego CLDiM w Zaborze – „Jestem nastolatkiem. Co na to psychologia?”
- **Marcin Łokciewicz**, doświadczony w pracy z młodzieżą pedagog, terapeuta i wychowawca w CLDiM w Zaborze – „Nawet do najdroższego buta może wpaść kamień. I co wtedy?”

Spotkanie z ekspertami odbędzie się w środę, 28 lutego 2024 r. w godz. 11.00-12.30 w Muzeum Ziemi Lubuskiej w Zielonej Górze.

