

Środa z Profilaktyką - Dzień Walki z Depresją

Lubuski Oddział Wojewódzki NFZ w Zielonej Górze zaprasza na "Środę z profilaktyką", która poświęcona będzie tematowi depresji. Zapraszamy na salę obsługi A, 19 lutego 2020 r. w godzinach 10:00 - 14:00 do siedziby Oddziału w Zielonej Górze przy ul. Podgórnej 9b. W tym dniu będzie możliwość porozmawiania z ekspertami: Panią Pauliną Zamlewską-Lipiec psycholog dziecięcy z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Zielonej Górze, Panią Krystyną Matecką-Ryngier psychiatrą dziecięcym oraz Panią Małgorzatą Czekaj psychiatrą z Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Ciborzu. 23 lutego obchodzimy Światowy Dzień Walki z Depresją. Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja jest czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie i jedną z głównych przyczyn samobójstw. Ta choroba może dotknąć każdego człowieka. Bez względu na płeć, wiek czy status społeczny. Często rozwija się latami, dyskretnie i powoli odbierając radość z życia. Depresja dotyczy ludzi w różnym wieku, z różnych środowisk i mieszkających we wszystkich krajach. Jest przyczyną cierpień psychicznych i negatywnie wpływa na zdolność cierpiących na depresję osób do wykonywania nawet najprostszych codziennych czynności. Bywa, że prowadzi do zniszczenia relacji z rodziną i przyjaciółmi i niezdolności do pracy zarobkowej. W najgorszym przypadku stać się przyczyną samobójstwa i jest drugą najczęściej występującą przyczyną zgonów w grupie osób w wieku 15-29 lat. Depresja jest chorobą, którą charakteryzuje uporczywy smutek, brak energii, brak zainteresowania czynnościami, które dotąd sprawiały przyjemność i dawały satysfakcję. Problemy ze snem (bezsennność lub ospałość), niepokój, trudności z koncentracją, utrata poczucia własnej wartości, poczucie winy lub beznadziei istnienia, myśli o samookaleczeniu lub wręcz uporczywe myśli samobójcze – to cechy charakterystyczne tej choroby. Celem ustanowienia dnia było upowszechnianie wiedzy na temat depresji i innych zaburzeń z nią związanych. Obecnie depresja jest najczęstszą chorobą psychiczną. Zachorowalność roczna wynosi 6-12 proc. wśród osób dorosłych w tzw. sile wieku, a u osób w wieku podeszłym jest wyższa i sięga nawet ponad 15 proc. Szacuje się także, że około 30-50 proc. ludzi cierpiało chociaż raz w swoim życiu na zaburzenia depresyjne. Depresja ma skłonność do nawrotów. Prawdopodobnie aż 75 proc. chorych zachoruje ponownie w ciągu 2 lat od wyleczenia poprzedniego epizodu depresyjnego. Powagę sytuacji podkreśla również fakt, że podstawowym problemem u chorych na depresję jest śmiertelność. Jak dowodzą statystyki, przyczyną zgonu u około 25 proc. pacjentów z depresją jest samobójstwo, natomiast 20-60 proc. chorych na depresję próbuje sobie odebrać życie, a aż 40-80 proc. ma myśli samobójcze. Depresja jest czymś, co może zdarzyć się każdemu, ale nie jest słabością, fanaberią, chwilową emocją. To choroba. Depresja dzieci i młodzieży często jest mylona z tzw. buntem nastolatka lub „niegrzecznym” zachowaniem. Tymczasem u młodych ludzi depresja może objawiać się w sposób nieoczywisty, np.: poprzez problemy z koncentracją i nauką, poprzez drażliwość i złość a nawet agresję i wrogość, poprzez wpadanie w rozpacz, z której - wydaje się – nie ma wyjścia. Rozpoznanie depresji jest trudne u młodych ludzi, bo często cały wachlarz zachowań przypisywany jest właśnie naturalnemu w okresie dojrzewania buntowi nastolatka. Ale depresji można zapobiegać i można ją leczyć. Osoby zaniepokojone u siebie lub bliskich objawami, które utrzymują się ponad dwa tygodnie,

powinny poszukać pomocy. Zgłosić się z problemem do lekarza rodzinnego, pielęgniarki środowiskowej lub do innego pracownika opieki zdrowotnej. Depresję można leczyć za pomocą psychoterapii, leków przeciwdepresyjnych lub obu tych metod jednocześnie. Lepsze zrozumienie tego, czym jest depresja i w jaki sposób można jej zapobiegać lub leczyć, pomoże zmniejszyć stygmatyzację związaną z tą chorobą i może zachęcić więcej osób do szukania pomocy. Stąd działania, m.in. kampanie społeczne podejmowane przez liczne podmioty działające na rzecz poprawy zdrowia publicznego. Polecamy również: www.forumprzeciwdepresji.pl – to strona Internetowa, która powstała z myślą o osobach chorych na depresję i tych, których bliscy lub znajomi zmagają się z tą chorobą. Za jej pośrednictwem można uzyskać wiele informacji o objawach, przebiegu i sposobach leczenia depresji oraz wykonać test Becka, czyli sprawdzić swoje samopoczucie psychiczne. Na stronie znajdują się także aktualności i szczegółowe informacje dotyczące bieżącej edycji kampanii. Numer Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111. Źródło: Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Warszawie Ulotka do pobrania