Depresja - nie bagatelizuj objawów! Środa z Profilaktyką

Depresja stanowi coraz większy problem zdrowotny i społeczny. Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia do 2030 roku depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie. Szacuje się, że w Polsce na depresję choruje ok. 1,2 mln osób. Dane NFZ wskazują, że w 2021 r. świadczenia z rozpoznaniem głównym lub współistniejącym depresji udzielono 682 tys. pacjentom. Depresja nie jest chwilowym obniżeniem nastroju. To choroba, która znacznie utrudnia dotychczasowe funkcjonowanie w wielu sferach życia, takich jak praca, czy relacje z innymi ludźmi. Jest źródłem cierpienia dla osób jej doświadczających. Może wystąpić u każdego, niezależnie od wieku czy płci, dlatego warto wiedzieć jak ją rozpoznać i jak jej zapobiegać. Jakie objawy i zachowania powinny budzić niepokój? Pierwsze objawy depresji często pozostają niezauważone. Są to m.in. smutek towarzyszący niemal codziennie przez większą część dnia; brak zainteresowania wykonywaniem codziennych czynności; uczucie zmęczenia i zaburzenia snu; trudności ze skupieniem uwagi; poczucie winy; mała wiara w siebie; myśli o śmierci, samobójstwie. Nie lekceważ tych objawów. Nieleczona depresja może się nasilać. Wczesne rozpoznanie daje większe szanse na trwały powrót do zdrowia. Jeśli podejrzewasz, że możesz mieć depresję, nie bój się skorzystać z pomocy. O rozpoznaniu, leczeniu i profilaktyce depresji mówią dr n. med. Maciej Żerdziński – psychiatra oraz mgr Justyna Soroka psycholog, psycholog dziecięcy - TUTAJ. Psychiatria w liczbach Według danych NFZ przedstawionych w najnowszym raporcie Psychiatria - ezdrowie.gov.pl otwiera się w nowej karcie , zaburzenia depresyjne nawracające wystąpiły u 91 tys. osób, z czego ponad 77 proc. stanowiły kobiety. Epizod depresyjny wystąpił u ponad 109 tys. osób (74 proc. u kobiet). Raport prezentuje min. informacje o udzielonych świadczeniach, hospitalizacjach i lekach refundowanych. Przeczytaj raport otwiera się w nowej karcie DASH – zadba o dobre samopoczucie W profilaktyce i leczeniu depresji również żywienie ma znaczenie! Prawidłowe odżywianie wpływa na poziom serotoniny, zwanej hormonem szczęścia. Wiele praktycznych porad i gotowe przepisy znajdziesz w planie żywieniowym DASH Depresja otwiera się w nowej karcie na bezpłatnym portalu Diety NFZ. Portal Diety NFZ .