Światowy Dzień Walki z Depresją. Poznaj objawy tej choroby. Zobacz gdzie można uzyskać pomoc !

Depresja jest obecnie najczęściej diagnozowaną chorobą psychiczną. Może dotknąć każdego, niezależnie od wieku czy statusu społecznego. Ważne by ją szybko rozpoznać i leczyć. A jest to choroba bardzo dotkliwa dla osoby chorującej jak i dla bliskich. Dlatego bardzo ważna jest świadomość jak rozpoznać objawy choroby, jak pomóc osobie która się z nią zmaga. Przede wszystkim nie należy zwlekać z wizytą u specjalisty. Jeżeli obserwujemy u siebie bądź u kogoś ze swojego otoczenie dłużej utrzymujący się smutek, długo utrzymujące się pogorszenie samopoczucia, utratę apetytu, unikanie kontaktu, izolowanie, to znak że należy ten stan skonsultować z psychiatrą lub psychologiem. Nie potrzebne jest skierowanie. Liczy się czas. Pamiętajmy, że głowa też może zachorować tak jak np. serce czy tarczyca. Depresja jest chorobą. Według WHO to czwarta najpoważniejsza choroba na świecie i jedna z głównych przyczyn samobójstw. Z depresją zmaga się 1,5 mln osób w Polsce. Zobacz gdzie w województwie lubuskim uzyskasz pomoc : wykaz poradni Z okazji Światowego Dnia Walki z Depresją w Sali Obsługi Klientów Lubuskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia 22 lutego 2023r. w godz. 10.00 -13.00. odbyły się bezpłatne konsultacje z psychologami i psychoterapeutami. Eksperci wydarzenia: - Ośrodek Parasol - jest placówką dziennego pobytu, przeznaczoną dla osób z powiatu zielonogórskiego, przewlekle psychicznie chorych i z upośledzeniem umysłowym. Celem ośrodka jest zapewnienie podopiecznym oparcia społecznego, pozwalającego im na zaspokojenie podstawowych potrzeb życiowych, usamodzielnienie i integrację społeczną, rozumianą jako przywrócenie możliwości pełnienia ról społecznych. Głównymi obszarami działań ośrodka jest prewencja (profilaktyka i oświata zdrowotna), zwiększenie zaradności życiowej, poprawa funkcjonowania w życiu codziennym oraz utrwalanie wcześniej nabytych umiejętności, a także podnoszenie poziomu stymulacji w otoczeniu poprzez kontakt i integrację z grupą. Terapeuci z ośrodka poprowadzili dla chętnych warsztaty, podczas których uczestnicy poznawali techniki radzenia sobie ze złym stanem psychicznym: • artystyczne/techniczne • ruchowe • edukacyjne • rekreacyjne • muzykoterapeutyczne • relaksacyjne przy użyciu m.in. lamp rekreacyjnych itp. - Zbigniew Piotr Kamrat - Psychoterapeuta, Pedagog - psychoterapeuta psychodynamiczny, w procesie certyfikacji. Od kilku lat, związany jest z Krakowskim Centrum Psychodynamicznym. Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychodynamicznej. Swoją przygodę z psychoterapią, rozpoczynał sześć lat temu, zdobywając wiedzę i umiejętności psychoterapeutyczne przy Polskim Towarzystwie Psychoterapeutycznym w Warszawie i Wielkopolskim Towarzystwie Terapii Systemowej. Od kilkunastu lat pracuje z dorosłymi , młodzieżą i dziećmi, również, m.in. jako trener rozwoju osobistego. Certyfikat trenerski uzyskał, na uznawanej za jedną z najlepszych szkół trenerskich w Polsce - Szkołę Trenerów Trop w Warszawie, rekomendowaną przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne. Z wykształcenia, umiejętności i doświadczenia , jest również coachem, z międzynarodowym dyplomem ACC ICF. Zasoby, to również wieloletnia praca pedagogiczno - profilaktyczna, w zakresie profilaktyki uzależnień behawioralnych i substancjalnych, wśród dzieci i młodzieży i dorosłych. Jest profilaktykiem i edukatorem wyszkolonym przez Centrum Edukacyjne Profilaktyki Problemowej Etoh w Warszawie. Partnerem wydarzenia był Lubuski Urząd Wojewódzki. Przekaz medialny: https://gorzow.tvp.pl/66504243/swiatowy-dzien-walki-z-depresja-nfz-pomaga-leczyc-chorobe?fbclid=IwAR1SY39G4VoAFALuKnqYAoE2swCUrVwBwz5wmZf42BkdbsEOU5Z5G-cvoow https://twitter.com/NFZ_ZielonaG/status/1628401115430543363