



Kategoria

- Zdrowie

Depresja jest podstępą i wyniszczającą chorobą, która nie zna płci, wieku, pochodzenia czy statusu ekonomicznego.

Jeśli obserwujesz u siebie utrzymujące się ponad 2 tygodnie symptomy:

- zaburzenia snu, bezsenność;
- obniżenie nastroju;
- zniechęcenie, brak poczucia sensu, brak energii;

- napięcie, drażliwość;
- stany lękowe, niepokój;
- obniżona samoocena, negatywny obraz siebie;
- problemy z mobilizacją do wszelkiego działania.

Koniecznie zgłoś się do Centrum Zdrowia Psychicznego w Hajnówce przy Szpitalu

(ul. Dowgirda 9, budynek F), do Punktu Zgłoszeniowo – Koordynacyjnego

- Hajnówka tel. 85 682 90 04
- Siemiatycze- tel. 790 710 112
- Bielsk Podlaski- tel. 575 070 035

Otrzymasz szybką i adekwatną pomoc.

Zgodnie z definicją WHO zdrowie psychiczne oznacza nie tylko brak zaburzeń czy choroby, ale także potencjał psychiczny człowieka, umożliwiający zaspokojenie własnych potrzeb, osiąganie sukcesów, czerpanie radości i satysfakcji z życia, sprzyjający nawiązywaniu i utrzymywaniu dobrych relacji z innymi ludźmi oraz aktywnemu udziałowi w życiu społecznym. Dobre zdrowie psychiczne ma kluczowe znaczenie dla naszego ogólnego zdrowia. Schorzenia psychiczne mają bowiem wpływ na zdrowie fizyczne, dobre samopoczucie, aktywność zawodową i relacje międzyludzkie.

Co to jest Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją i jak poważnym problemem jest depresja?

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją przypada na **23 lutego** i został ustanowiony, aby zwiększać świadomość o depresji jako poważnym problemie zdrowia publicznego. Depresja to przewlekłe zaburzenie nastroju, które wykracza poza zwykły smutek – objawia się m.in. utratą zainteresowań, obniżonym nastrojem, zaburzeniami snu i poczuciem bezradności. Depresja wciąż często jest traktowana jako temat wstydlivy i przemilczany. Niestuszenie - ponieważ jest to najpowszechniejsze zaburzenie psychiczne na świecie.

Szacuje się, że 4% populacji doświadcza depresji, w tym 5,7% dorosłych - to aż około 332 milionów ludzi na świecie. W Polsce szacuje się, że ok. 1,2-1,3 mln osób zmaga się z depresją. Jest ona jedną z głównych przyczyn obniżenia jakości życia i jedną z najczęstszych przyczyn absencji chorobowej. Uznanie depresji za chorobę i właściwa diagnoza są kluczowe dla skutecznego leczenia oraz zapobiegania jej powikłaniom.

Jak rozpoznać depresję i kiedy szukać pomocy

Depresja to nie tylko krótkotrwałe obniżenie nastroju – utrzymujący się przez tygodnie smutek i brak zainteresowań powinien skłonić do kontaktu z lekarzem. Symptomy depresji obejmują m.in. chroniczne zmęczenie, trudności ze snem, spadek lub wzrost masy ciała, problemy z koncentracją oraz izolowanie się od innych. Osoba w depresji może mieć wrażenie, że wszystko wymaga nadmiernego wysiłku, a rzeczy, które wcześniej sprawiały radość, przestają cieszyć. W

przeciwieństwie do chwilowego przygnębienia depresja nie jest kwestią słabej woli ani braku motywacji. Warto pamiętać, że depresja może prowadzić także do myśli samobójczych, dlatego wczesna diagnoza i leczenie są bardzo ważne. Choroby nie powinno się bagatelizować – być może potrzebna będzie pomoc specjalisty, psychiatry lub psychologa. Depresję diagnozuje lekarz, a proces leczenia zwykle obejmuje psychoterapię i często leki, które poprawiają nastrój. Leczenie depresji wymaga czasu i współpracy pacjenta ze specjalistą, jednak odpowiednia terapia może znacząco poprawić jakość życia.

Gdzie i jak uzyskać pomoc - system opieki zdrowotnej w Polsce

W Polsce pomoc psychiatryczna i psychologiczna jest dostępna w ramach publicznej służby zdrowia (NFZ). Można zgłosić się do poradni zdrowia psychicznego, oddziału psychiatrycznego, ośrodka interwencji kryzysowej lub do Centrum Zdrowia Psychicznego działającego w wielu miejscach w kraju. Do lekarza psychiatry nie jest potrzebne skierowanie, a pierwszym krokiem pomocowym może być konsultacja z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Centrum Zdrowia Psychicznego oferuje wsparcie psychologiczne i psychiatryczne bez wcześniejszej rejestracji. W nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia lub życia, należy dzwonić na **numer alarmowy 112** lub zgłosić się bezpośrednio do szpitala psychiatrycznego.

Bezpłatne telefony i formy wsparcia kryzysowego

Osoby w kryzysie psychicznym mogą skorzystać z **bezpłatnych linii pomocowych** działających w całej Polsce:

- **116 123** - całodobowy **Telefon Zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym**.
- **800 70 2222** - **Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym** - pomoc całodobowa, również online.
- **116 111** - całodobowy **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**.
- **22 594 91 00** - **Antydepresyjny Telefon Zaufania** (określone godziny dyżurów).

Wszystkie te numery są bezpłatne i dostępne dla mieszkańców Polski. Korzystanie z telefonów zaufania może być pierwszym krokiem do uzyskania pomocy i wsparcia w trudnych chwilach.

Rola wsparcia bliskich i profilaktyka

Wsparcie społeczne i zrozumienie ze strony rodziny, przyjaciół i otoczenia są ważnym elementem terapii osoby z depresją. Osoby wspierające mogą pomóc w poszukiwaniu specjalistycznej pomocy, towarzyszyć na wizytach lub po prostu wysłuchać bez oceniania. Ważne jest, aby depresja nie była tematem tabu - rozmowa o uczuciach ułatwia szukanie pomocy i buduje poczucie, że nie jest się samym z problemem. Regularna aktywność fizyczna, odpowiednia higiena snu oraz zdrowy tryb życia stanowią ważne wsparcie w leczeniu depresji i mogą zmniejszać ryzyko nawrotu objawów. Uważność na sygnały ostrzegawcze i wczesne reagowanie mogą skrócić czas trwania epizodu depresyjnego. W razie pogorszenia stanu psychicznego nie wahaj się szukać wsparcia u specjalistów, dzwonić na infolinię lub zgłaszać się do placówek opieki zdrowotnej.

Źródła:

<https://www.gov.pl/web/psse-wielun/swiatowy-dzien-zdrowia-psychicznego-2024>

<https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/jak-pomoc-sobie-i-innym-w-depresji>

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/centra-zdrowia-psychicznego>

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/gdzie-uzyskac-pomoc-psychologiczna-i-psychiatryczna>

<https://www.gov.pl/web/cyfryzacja-badania-i-projektowanie/dzien-walki-z-depresja-choruje-na-depresje--gdzie-uzyskam-pomoc>

<https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/depresja-jak-wspierac-chorych>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Pomoc dla dzieci i młodzieży <https://116111.pl/>

Pomoc dla dorosłych <https://centrumwsparcia.pl/>

Pomoc dla dorosłych <https://www.116sos.pl>

Pomoc dla dzieci, młodzieży i dorosłych <https://forumprzeciwdepresji.pl/>

Pomoc dla dorosłych <https://stopdepresji.pl/antydepresyjny-telefon-zaufania/>

https://www.spzozhajnowka.pl/aktualnosc-183-23_lutego_ogolnopolski_dzien_walki_z.html

Source URL:

<https://hajnowka.pl/aktualnosc/zdrowie/7840-23-lutego-obchodzimy-ogolnopolski-dzien-walki-z-depresja>