



23 lutego Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

Z przeglądu najnowszych danych przedstawionych przez Światową Organizację Zdrowia wynika, że w chwili obecnej depresja stanowi czwarty najpoważniejszy problem zdrowotny na świecie. Według tych przewidywań w roku 2020 będzie drugim najpoważniejszym problemem zdrowotnym świata.

Depresja jest ciężką, przewlekłą chorobą, która wymaga pomocy lekarskiej oraz wsparcia rodziny i przyjaciół. Przy takim założeniu jest chorobą uleczalną.

Celem **Ogólnopolskiego Dnia Walki z Depresją** jest upowszechnienie wiedzy na temat depresji i zachęcenie chorych do leczenia. Organizowane są akcje informacyjne m.in. przez Fundację ITAKA

W tym roku kampania skierowana jest do mężczyzn. Jej celem jest zwrócenie uwagi na problem depresji jako choroby, która może dotknąć każdego, bez względu na wiek, miejsce zamieszkania, wykonywany zawód czy status społeczny. Depresji można i trzeba zapobiegać, a w przypadku choroby trzeba ją leczyć. W naszym społeczeństwie depresja męska jest tabu. Stereotypy męskości zbierają swoje żniwo: mężczyzna nie może być słaby, bo musi być twardy i macho. Nie może być zbyt wrażliwy, bo musi zagryźć zęby i sprawiać wrażenie, jakby cierpienie go nie dotykało. Nie może się załamać, bo co powiedzą w pracy koledzy i rodzina w domu. Poza tym powinien być przedsiębiorczy, utrzymać rodzinę, dobrze zarabiać, musi być zdobywcą, wojownikiem itp. Wszystko to są stereotypy i życzeniowe postrzeganie mężczyzny, pewien „ideał” ...no i oczywiście taki mężczyzna nie choruje na depresję.”

ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA Fundacji ITAKA 22 654 40 41, poniedziałek i czwartek 17.00 – 20.00

Telefon jest kierowany do osób, które:

- podejrzewają, że mogą mieć depresję (dowiedzą się, co w tej sytuacji mogą i powinny zrobić),
- chorują na depresję, lecz nadal mają opory przed pójściem do specjalisty (poznają objawy i mechanizmy choroby, otrzymają informacje na temat metod i sposobów leczenia depresji, rozmowa z ekspertem pomoże im podjąć leczenie),
- są w trakcie leczenia i mają pytania, których nie zadały lekarzowi prowadzącemu (anonimowo dostaną odpowiedź na dręczące wątpliwości),

- są zniechęcone przebiegiem leczenia (dostaną wsparcie w bezradności),
- są bliskimi chorych na depresję (dowiedzą się, jak pomóc choremu i zachęcić go do leczenia),
- doświadczają problemu niedostępności lekarzy psychiatrów, długiego czasu oczekiwania na wizytę, cen leków.

Depresja i inne zaburzenia nastroju jest jedną z najczęstszych przyczyn zaginięć ludzi.

Fundacja ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych jest jedyną organizacją w Polsce całościowo zajmującą się problemem zaginięć. Nie tylko pomaga w poszukiwaniach, ale też wspiera rodziny i bliskich osób zaginionych.

Mieszkańcy powiatu bielskiego o pomoc w diagnozie i leczeniu mogą zwrócić się do funkcjonujących w strukturach **Specjalistycznego Psychiatrycznego Zespołu Opieki Zdrowotnej w Bielsku-Białej, poradni zdrowia psychicznego przy ul. Mostowej 1 oraz przy ul. Olszówka 102.**

Placówki te zatrudniają wysoko wykwalifikowaną kadrę medyczną, lekarzy specjalistów psychiatrów, psychologów a także certyfikowanych psychoterapeutów. Gdy zaistnieje taka potrzeba można również skorzystać z terapii w dziennych oddziałach psychiatrycznych lub leczenia nerwic (zajęcia terapeutyczne odbywają w dzień, po południu ich uczestnicy wracają do domu), a także w psychiatrycznym oddziale całodobowym.

W każdej z wymienionych struktur terapię finansuje NFZ, w związku z czym jest ona dla pacjenta bezpłatna.

Przede wszystkim jednak najtrudniejsze jest przyznanie się przed samym sobą, że cierpimy na depresję, a także podjęcie decyzji o leczeniu. To pierwsze kroki do zwycięstwa nad chorobą.