

23 LUTEGO OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją został ustanowiony w 2001 roku przez Ministerstwo Zdrowia. Celem tego dnia jest edukowanie na temat depresji (zespołu zaburzeń psychicznych) bo nie jest to stan, który samoistnie minie.

DEPRESJA – to choroba cywilizacyjna, złożona i trudna do konkretnego zdiagnozowania. To grupa różnych zaburzeń zarówno psychicznych jak i fizycznych a obniżony nastrój: smutek, przygnębienie, niska samoocena, niezdolność do przeżywania przyjemności to tylko niektóre z nich.

DEPRESJA – nie zna płci, wieku, rasy, pochodzenia. Na depresję chorują kobiety, mężczyźni, osoby starsze, kobiety po porodzie, dzieci i młodzież. W przypadku dzieci i młodzieży depresja ma niestereotypowy przebieg. Zachorowania w tej grupie wiekowej rosną lawinowo.

DEPRESJĘ LECZY SIĘ FARMAKOLOGICZNIE LEKAMI PRZECIWDEPRESYJNYMI I PSYCHOTERAPIĄ. Czas leczenia dla każdego jest indywidualny. To nie wstyd zwrócić się o pomoc do lekarza. W Polsce 8 mln ludzi cierpi na depresję lub stany depresyjne z czego tylko 1,5 mln jest zdiagnozowanych i leczonych.

JAKA JEST PROFILAKTYKA DEPRESJI?

To higiena zdrowia psychicznego - odpowiednia ilość snu 6-8 godzin, czas na relaks, aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu i słońcu, dbanie o dobre relacje z rodziną, przyjaciółmi, pozytywne myślenie.

Dodatkowe informacje na temat depresji:

- <https://wyleczdepresje.pl/depresja-ogolnie/>
- <https://www.medonet.pl/choroby-od-a-do-z/choroby-i-zaburzenia-psychiczne,depresja---objawy--leczenie--przyczyny-i-rodzaje-depresji,artykul,1597611.html>
- https://www.youtube.com/watch?v=WWQviZCQVTE&feature=emb_logo

Tu znajdziesz pomoc:

- ANTYDEPRESYJNY TELEFON FORUM PRZECIW DEPRESJI 22 594 91 00 środy-czwartki 17:00-19:00 bezpłatne porady udzielane przez psychiatrę. Nie musisz podawać żadnych danych osobowych.
- ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA ITAKA 22 484 88 01 poniedziałek, czwartek 17 :00 – 20:00.
- Młodzieżowy telefon zaufania 192 88.
- Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111.