

## Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją



Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

Depresja jest jedną z najczęściej występujących chorób psychicznych. Może dotknąć każdego, niezależnie od wieku, płci czy sytuacji życiowej. Nie jest oznaką słabości ani „gorszego dnia”, ale poważnym zaburzeniem zdrowia, które wymaga leczenia. 23 lutego przypada Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją. Inicjatywa ustanowiona przez Ministra Zdrowia ma zwiększać świadomość na temat depresji i zachęcać do szukania profesjonalnej pomocy.

Depresja może rozwijać się stopniowo i przez długi czas pozostawać niezauważona, zarówno przez osobę chorującą, jak i jej otoczenie. Dotyczy osób w każdym wieku i nie wynika z braku silnej woli czy chwilowego kryzysu emocjonalnego.

### KIEDY SMUTEK MOŻE BYĆ SYGNAŁEM CHOROBY?

Smutek jest naturalną reakcją na trudne wydarzenia. Jeśli jednak obniżony nastrój utrzymuje się dłużej, pojawia się brak energii, trudności w codziennym funkcjonowaniu i wycofanie z relacji, to sygnał, że powinno skonsultować się z lekarzem.

Do częstych objawów depresji należą m.in.:

- długotrwałe przygnębienie,
- utrata zainteresowań i radości,
- przewlekłe zmęczenie,
- zaburzenia snu i apetytu,
- trudności z koncentracją,
- poczucie beznadziei,
- izolowanie się od bliskich,
- myśli rezygnacyjne lub samobójcze.

Objawy mogą mieć także charakter fizyczny, np. bóle głowy czy brzucha.

### CO MÓWIĄ DANE?

Skala zjawiska pokazuje, że depresja jest istotnym wyzwaniem zdrowia publicznego. Szacuje się, że w Polsce choruje na nią około 1,285 mln osób. Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia w 2024 r. świadczenia związane z depresją otrzymało 878,3 tys. pacjentów. Najczęściej dotyczyły one osób w wieku 65–74 lata, a pomoc była udzielana głównie w podstawowej opiece zdrowotnej oraz poradniach psychologicznych i psychiatrycznych. W tym samym roku refundowane leki przeciwdepresyjne wykupiło 1,9 mln osób, to o 97% więcej niż w 2013 r. Zauważalny jest także wzrost liczby młodych pacjentów korzystających z takiego leczenia.

### JAK WSPIERAĆ OSOBĘ Z DEPRESJĄ?

Najważniejsze jest uważne towarzyszenie i rozmowa. Dobre rady w rodzaju „weź się w garść” nie pomagają. Osoba w depresji potrzebuje zrozumienia, rozmowy, a przede wszystkim profesjonalnej pomocy. Zamiast oceniać lub udzielać prostych rad, warto:

- słuchać i okazywać zrozumienie,
- pytać, jak można pomóc,
- zachęcać do kontaktu z lekarzem lub psychologiem,
- reagować, gdy pojawiają się niepokojące sygnały.

Depresję można skutecznie leczyć - najczęściej poprzez psychoterapię i leczenie farmakologiczne.

### GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym

- Numer telefonu: **800 70 22 22** (czynne całą dobę)
- Można także skorzystać z pomocy przez czat internetowy lub e-mail: [porady@centrumwsparcia.pl](mailto:porady@centrumwsparcia.pl)

Telefon zaufania

- Dla dzieci i młodzieży: **116 111** (czynny 24/7)
- Dla dorosłych: **116 123** (czynny 24/7)

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

- Numer: **800 12 12 12** (czynny 24/7)

Jeśli czujesz, że Twoje życie jest zagrożone, natychmiast skontaktuj się z numerem alarmowym: 112 lub 999. Wszystkie wyżej podane numery telefonów są bezpłatne.

Źródło:

<https://www.gov.pl/web/wsse-warszawa/23-lutego--ogolnopolski-dzien-walki-z-depresja>.

### **CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO W KOLBUSZOWEJ**

Centrum Zdrowia Psychicznego (CZP) to miejsce, w którym można uzyskać natychmiastową, bezpłatną pomoc w związku z problemami ze zdrowiem psychicznym, bez konieczności posiadania skierowania lub wcześniejszego umawiania wizyty.

Zakres pomocy w CZP obejmuje odpowiednio do potrzeb wizyty w Poradni Zdrowia Psychicznego z Punktem Zgłoszeniowo Koordynacyjnym, pobyt na Oddziale Dziennym Psychiatrycznym, a także wsparcie Zespołu Leczenia Środowiskowego, który odwiedza pacjentów w ich domach, by wspierać zarówno pacjentów, jak i ich rodziny.

CZP dedykowane są do osób powyżej 18 roku życia. Od 2019 roku ANIMA bierze udział w Pilotażu CZP jako podwykonawca dla CZP w SPZZOZ w Nowej Dębie obejmując opieką populację mieszkańców Powiatu Kolbuszowskiego.

### **PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO W KOLBUSZOWEJ**

Tyszkiewiczów 2, 36-100 Kolbuszowa Dolna

Poradnia Zdrowia Psychicznego: **(17) 22 30 371**

PZK: **572 357 528**

Rejestracja: [kolbuszowa@anima.rzeszow.pl](mailto:kolbuszowa@anima.rzeszow.pl)

Strona

internetowa:

<https://anima.rzeszow.pl/centrum-zdrowia-psychicznego-kolbuszowa/>

### **Godziny otwarcia**

- poniedziałek: 8.00 – 18.00
- wtorek: 8.00 – 19.00
- środa: 8.00 – 19.00
- czwartek: 8.00 – 19.00
- piątek: 8.00 – 18.00