

# Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

Autor: Michał Muszyński  
21.02.2018.

23 lutego obchodzimy Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją. Jego celem jest zwiększenie świadomości na temat tego schorzenia, jego objawów, konieczności diagnozowania i leczenia.

Zdaniem Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) depresja to wiodąca przyczyna niesprawności i niezdolności do pracy na świecie, a także najczęściej spotykane zaburzenie psychiczne. Jak wynika z badań w ciągu całego życia depresji doświadczyło kilkanaście procent populacji.

Depresja to choroba, którą można, a wręcz powinno się leczyć. Jej objawy związane są głównie z zaburzeniami nastroju do których mogą dołączyć objawy somatyczne, czyli cielesne. Chorzy zaczynają zaniedbywać codzienne obowiązki – pracę, szkołę, higienę osobistą. Problemem stają się dla nich codzienne czynności, takie jak wstanie z łóżka czy pójście do sklepu.

Obecna medycyna dysponuje coraz lepszymi metodami terapii, które dają wymierne skutki leczenia. Najkorzystniejsze są metody kompleksowe, czyli połączenie psychoterapii i farmakoterapii. Bardzo istotna jest również edukacja – objaśnienie pacjentowi, na czym polega choroba i czego może się spodziewać.

## Objawy depresji:

stopniowa utrata radości życia i odczuwania przyjemności, umiejętności cieszenia się rzeczami i wydarzeniami, które do tej pory były odczuwane jako radosne, aż do całkowitego ich zaniku (anhedonia); ograniczenie aktywności życiowej, stopniowa utrata dotychczasowych zainteresowań, trudności w podejmowaniu różnych czynności i działań, aż do skrajnego zaniechania tych czynności (abulia); myślenie depresyjne to pesymistyczna ocena własnej przeszłości, teraźniejszości i przyszłości, utrata poczucia własnej wartości, zaniżona samoocena; lęk; narastające poczucie utraty sensu życia, bezsens życia, poczucie beznadziejności, myśli o śmierci.

”Program zapobiegania depresji w Polsce na lata 2016 – 2020”

Głównym założeniem programu jest podniesienie świadomości na temat zaburzeń depresyjnych w Polsce, jak również zobrazowanie jak je wykrywać i im zapobiegać. Program ten jest kierowany do ogółu społeczeństwa, jednakże szczególnymi grupami adresatów programu grupy podwyższonego ryzyka, czyli:

- kobiet po urodzeniu dziecka  
&ndash; ryzyko depresji poporodowej,
- młodzieży &ndash; ryzyko depresji  
młodzieńczej,
- osób po 65 r.ż. &ndash; ryzyko depresji osób w podeszłym wieku.

Jest to pierwszy systemowy program zapobiegania depresji, prowadzony na szczeblu krajowym od 2016 roku.

Główne cele programu:

- opracowanie rekomendacji, jak  
zapobiegać, wykrywać i leczyć depresję w Polsce,
- edukowanie społeczeństwa za  
pomocą mediów,
- docieranie z działaniami profilaktycznymi do osób z  
grup o podwyższonym ryzyku zachorowania, dzięki pracownikom szkół oraz  
systemu opieki zdrowotnej.

Treść programu :

<http://www.mz.gov.pl/wp-content/uploads/2016/04/program-aktualizacja-19.10.2016.pdf>

Źródło:

<http://mz.gov.pl>

<http://pwisbydgoszcz.pl>