

„Depresja – porozmawiajmy o niej”

Tematem przewodnim tegorocznego Światowego Dnia Zdrowia (7 kwietnia br.), ogłoszonego przez WHO - Światową Organizację Zdrowia jest depresja. Rok 2017 będzie obchodzony pod hasłem: „Depresja – porozmawiajmy o niej”. Jak informuje Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Kaliszu kampania adresowana jest do każdego, ponieważ każdy może zachorować na depresję. Nie ma znaczenia wiek, płeć czy status społeczny. Depresji można zapobiegać, jak i ją leczyć. Bardzo ważne jest zwiększenie świadomości w tym zakresie. Często stygmatyzuje się osoby chore, przekonuje się je o wstydlivosti tej choroby, co może zniechęcać chorych do podjęcia leczenia.

Depresja dotyka ludzi w różnym wieku, niezależnie od środowisk i krajów w których mieszkają. To choroba, która charakteryzuje się permanentnym poczuciem smutku, bezsensu, utratą zainteresowania czynnościami, z których na co dzień czerpało się przyjemność. Bardzo często zdarza się, że chory nie jest zdolny do wykonywania codziennych czynności. Depresja jest przyczyną cierpienia psychicznego i może mieć wpływ na zdolność wykonywania pracy zawodowej, a także na niszczenie relacji rodzinnych. O chorobie może świadczyć ten stan utrzymujący się przez okres dwóch tygodni. Objawom tym towarzyszy: brak energii, zmiana apetytu, dłuższy lub krótszy sen, stany lękowe, trudności z koncentracją, niepokój, niezdeterminowanie, poczucie bycia bezwartościowym, poczucie winy i beznadziei. Należy pamiętać o tym, że nieleczona depresja może prowadzić do samookaleczenia lub nawet samobójstwa. Choroba ta jest drugą najczęściej występującą przyczyną zgonów w grupie osób w przedziale wiekowym 15 – 29 lat.

Głównym celem kampanii jest wskazanie jak ważne jest mówienie o tym problemie, ponieważ rozmowa o depresji jest istotnym elementem w procesie dochodzenia do zdrowia. Poczucie wstydu związane ze stygmatyzacją chorób i zaburzeń psychicznych stanowi istotną barierę uniemożliwiającą szukanie pomocy. Poruszanie problemu depresji oraz rozmowa z członkiem rodziny, znajomym, pracownikiem służby zdrowia, czy też w szerszym gronie, np. w szkole, miejscu pracy, miejscach spotkań towarzyskich albo przestrzeni publicznej może przełamać tę barierę i zachęcić więcej osób do szukania pomocy, aby poradzić sobie z problemami.

Ryzyko depresji wzrasta w sytuacji ubóstwa, bezrobocia, zdarzeń życiowych, takich jak: śmierć bliskiej osoby czy rozpad związku, a także w przebiegu choroby fizycznej i problemów spowodowanych nadużywaniem alkoholu i narkotyków. Światowa Organizacja Zdrowia postanowiła zwrócić szczególną uwagę na trzy konkretne grupy osób, których depresja dotyka nieproporcjonalnie częściej: młodzież nastoletnią i młodych dorosłych, kobiety w wieku rozrodczym (zwłaszcza te, które urodziły dziecko) i osoby starsze (po 60 roku życia).

Po więcej informacji zapraszamy na stronę Światowej Organizacji Zdrowia: www.who.un.org.pl .

Tekst: Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Kaliszu