

Światowy Dzień Walki z Depresją

Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja stanowi czwarty najpoważniejszy problem zdrowotny na świecie. Choroba ta może dotknąć każdego, bez względu na wiek, płeć, wykształcenie i status materialny. To choroba duszy i ciała, a na jej rozwój może wpłynąć wiele różnych czynników takich jak: przedłużający się stres, presja społeczna czy środowiskowa, zaburzenia hormonalne czy nawet niektóre choroby. Coraz częściej dotyka ona osób młodych oraz dzieci. Jest poważnym schorzeniem, bardzo trudnym w leczeniu, dlatego nie wolno go lekceważyć.

Celem Dnia Walki z Depresją, który obchodzony jest corocznie w dniu 23 lutego, jest upowszechnienie wiedzy na temat tej choroby oraz innych zaburzeń z nią związanych, a także informowanie o konieczności jej diagnozowania i podejmowania odpowiedniego leczenia.

Światowa Organizacja Zdrowia wymienia 10 objawów depresji, z czego 3 pierwsze są określane, jako główne:

1. Obniżony nastrój,
2. Brak radości,
3. Brak energii,
4. Negatywna samoocena,
5. Poczucie winy,
6. Myśli i zachowania samobójcze,
7. Niesprawność intelektualna,
8. Zaburzenie aktywności,
9. Zaburzenia snu,
10. Zaburzenia apetytu i masy ciała.

Obserwujmy siebie i swoich najbliższych, dbajmy o zdrowie psychiczne i pamiętajmy, że depresja jest uleczalna.

Poniżej ważne ogólnopolskie telefony dla osób potrzebujących pomocy:

- Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym- całodobowy numer pomocowy: 800 702 222
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111