

# Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją



Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją został ustanowiony przez Ministra Zdrowia w 2001 r. Depresja to bardzo podstępna i wyniszczająca choroba związana z zaburzeniami nastroju. Mimo tego, że występuje bardzo często, wciąż jest stygmatyzowana, a osoby na nią cierpiące wstydzą się szukać pomocy. Depresja jest uleczalna, choć może nawracać. To choroba, która

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. Szacuje się, że w Polsce ok. 8 mln ludzi cierpi na depresję lub stany depresyjne z czego tylko 1,5 mln jest zdiagnozowanych i leczonych. **NA DEPRESJĘ NIE POMOGĄ DOBRE RADY!** Powodują one jedynie zwiększenie poczucia winy, zmniejszenie samooceny, wycofanie, osamotnienie (pogorszenie stanu zdrowia psychicznego i fizycznego). **ZAMIAST UDZIELAĆ DOBRYCH RAD WSPIERAJ EMOCJONALNIE, ROZMAWIAJ, INTERESUJ SIĘ, ZAPYTAJ CO SIĘ DZIEJE? JAK MOŻESZ POMÓC?** Gdy zauważysz coś niepokojącego namów na wizytę u lekarza.