

1 października - Europejski Dzień Walki z Depresją

Depresja to choroba, z którą zmagają się obecnie coraz więcej osób. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) znajduje się na czwartym miejscu wśród najczęściej występujących chorób na świecie, a w roku 2020 osiągnie 2 miejsce w rankingu, zaraz po chorobach układu krążenia.

Depresja może objawiać się na wiele sposobów. Do najważniejszych symptomów zalicza się:

- obniżony nastrój
- utrata zainteresowań, niemożność czerpania z nich przyjemności
- odczuwanie przewlekłego zmęczenia
- poczucie braku wartości
- trudności ze snem
- problemy z koncentracją
- wyraźne zmiany w wadze ciała
- nawracające myśli o śmierci

Jeśli któreś z wyżej wymienionych objawów występują przez minimum dwa tygodnie, powodują wyraźne cierpienie i sprawiają, że codzienne, normalne funkcjonowanie staje się trudne, należy udać się do specjalisty po profesjonalną pomoc.

Warto pamiętać, że depresja nie jest słabością, lenistwem czy przejściowym smutkiem, a chorobą, którą się leczy. W tym celu stosuje się farmakoterapię oraz psychoterapię, a połączenie tych dwóch metod zostało uznane za najbardziej skuteczny sposób leczenia depresji.

Miejsca, gdzie można otrzymać profesjonalną pomoc:

- Poradnia Zdrowia Psychicznego w Jaworznie przy ul. Nosala 5, tel. 32 616 34 79
- Centrum Promocji Zdrowia w Jaworznie przy ul. Paderewskiego 43 (Hotel Brojan), tel. 32 752 25 22, 32 752 24 64
- ELVITA NZOZ GZLA w Jaworznie przy ul. Gwarków 1, tel. 32 7549391, 32 7549392, 32 7549356 (rejestracja ogólna)
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Jaworznie przy ul. Jagiellońskiej 9, tel. 32 618 19 77
- Wojewódzka Poradnia Zdrowia Psychicznego w Katowicach przy ul. Lompy 16, tel. 32 255 28 54
- Centrum Zdrowia Psychicznego „Feniks” w Sosnowcu przy ul. Sobieskiego 29, tel. 32 413 16 18
- Centrum Zdrowia Psychicznego „Feniks” w Katowicach przy ul. Witosa 21, tel. 32 413 16 19

Telefony:

- Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji - 22 594 91 00 (śr., czw. 7:00 - 19:00)
- ITAKA - Antydepresyjny Telefon Zaufania - 22 654 40 41 (pon. 17:00 - 20:00)
- Bezpłatny Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Krzysie Emocjonalnym - 116 123 (pn. - pt. 14:00 - 22:00)
- Bezpłatny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży - 116 111 (codziennie 12:00 - 2:00)