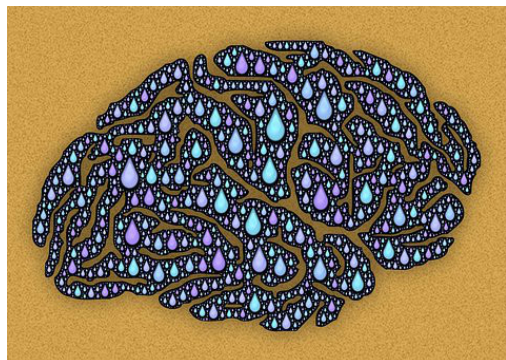


---

# Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

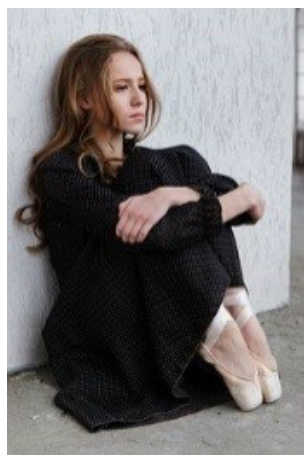


**Światowy Dzień Zdrowia** obchodzony co roku **7 kwietnia** w rocznicę powstania Światowej Organizacji Zdrowia, daje nam unikalną możliwość mobilizacji działań poświęconych konkretnym zagadnieniom i problemom zdrowotnym, ważnym dla ludzi na całym świecie. Tematem przewodnim kampanii z okazji obchodów Światowego Dnia Zdrowia 2017r. jest depresja. Jest to jednocześnie temat zbieżny z **Ogólnopolskim Dniem Walki z Depresją**, który przypada na **23 luty**.



**Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją i Światowy Dzień Zdrowia** są okazją, by przypomnieć, iż depresja jest poważną chorobą, która wymaga leczenia przez lekarzy specjalistów. Nie można jej ani bagatelizować, ani się wstydzić. W krajach wysokorozwiniętych panuje wyścig szczurów, w którym w zasadzie nie ma mety. To styl życia, który odpowiada właśnie za wzrost liczby pacjentów z depresją. Coraz więcej jest chorych, u których wywołały ją kłopoty finansowe, bezrobocie, problemy w pracy i rodzinne. **Depresja dotyka ludzi w różnym wieku**, z różnych środowisk i mieszkających we wszystkich krajach. Jest

przyczyną cierpienia psychicznego i negatywnie wpływa na zdolność cierpiących na depresję osób do wykonywania nawet najprostszych codziennych czynności, a niekiedy prowadzi do zniszczenia relacji z rodziną i przyjaciółmi i niezdolności do pracy zarobkowej. W najgorszym przypadku depresja może być przyczyną samobójstwa i jest drugą najczęściej występującą przyczyną zgonów w grupie osób w wieku 15-29 lat.



Depresja pojawia się wówczas, gdy ciągły i długotrwały smutek nie opuszcza kogoś przez ponad dwa tygodnie. W takim przypadku nikt nie może już mówić o zwyczajnej chandrze, złym nastroju. Wtedy prawdopodobnie trzeba będzie przyznać, że mamy do czynienia z chorobą i zgłosić się po pomoc lekarską, gdyż na depresję nie pomoże lek z reklamy tylko lek przepisany przez specjalistę. W wyjściu z depresji powinien pomagać psychiatra. Jednak wiele osób wstydzi się wciąż korzystać z porad tego typu specjalistów, dlatego z pierwszymi objawami można kierować się także do lekarzy rodzinnych, czy psychologów. Lekarz rodzinny jeżeli sam nie poradzi sobie z diagnozą, weźmie na siebie odpowiedzialność z pokierowaniem chorego do specjalisty.

---

**Depresja to nie tylko długotrwały smutek, nietypowymi sygnałami depresji są;**

- Niekończące się zmęczenie;
- Dolegliwości serca;
- Zmienny apetyt;
- Kłopoty z koncentracją;
- Bole głowy;
- Budzenie się nad ranem.

Z najnowszych badań naukowców z Monachium, przeprowadzonych na grupie 3428 mężczyzn w wieku 45-74 lat wynika, że depresja ma większy wpływ na choroby układu krążenia niż do tej pory sądzono. Depresja u mężczyzn łączy się z podobnie wysokim ryzykiem chorób układu krążenia co klasyczne czynniki, takie jak otyłość i podwyższony cholesterol. W niektórych przypadkach leczenie depresji może pomóc uniknąć zawału serca, a w skrajnych przypadkach nawet uratować życie. Naukowcy z Monachium dodają jednak, że wyniki badań można analogicznie przełożyć na kobiety, które na dodatek częściej niż mężczyźni cierpią na depresję.

**Więcej informacji na stronach:**

[www.who.un.org.pl](http://www.who.un.org.pl).

<http://twarzedepresji.pl/o-depresji/>.

<http://www.psychiatria.pl/artykul/depresja-czym-jest-ta-choroba/544.html>