

7 kwietnia Światowy Dzień Zdrowia

DEPRESJA – porozmawiajmy o niej

To hasło tegorocznej kampanii w ramach Światowego Dnia Zdrowia, który obchodzony jest rokrocznie 7 kwietnia. Jak informuje Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) na depresję cierpi obecnie 350 mln ludzi na świecie, z tego w Polsce 1,5 mln.

Depresja dotyka ludzi w różnym wieku, z różnych środowisk i mieszkających we wszystkich krajach. Jest przyczyną cierpień psychicznych 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. Ale depresji można zapobiegać i można ją leczyć. Lepsze zrozumienie tego, czym jest depresja i w jaki sposób można jej zapobiegać lub leczyć, pomoże zmniejszyć stygmatyzację związaną z tą chorobą i może zachęcić więcej osób do szukania pomocy.

Depresja to choroba charakteryzująca się uporczywie utrzymującym się uczuciem smutku, utratą zainteresowania czynnościami, które na ogół sprawiają chorej osobie przyjemność. Często towarzyszy jej niezdolność do wykonywania codziennych czynności i stan ten utrzymuje się co najmniej przez okres dwóch tygodni. Ponadto u osób cierpiących na depresję występują następujące objawy: brak energii, zmiana apetytu, dłuższy lub krótszy sen, stany lękowe, trudności z koncentracją, niezdecydowanie, niepokój, poczucie bycia bezwartościowym, poczucie winy i beznadziei, myśli o samookaleczeniu lub samobójcze.

O tym wszystkim młodzież miała okazję dowiedzieć się podczas zorganizowanej sesji prozdrowotnej, która odbyła się w naszej szkole, w spotkaniu uczestniczyli uczniowie następujących klas: I tf, I a/ta i I tż. Sesję prowadziła pani **Irena Puszkarz** – pielęgniarka epidemiologiczna ze Specjalistycznego Psychiatrycznego Zespołu Opieki Zdrowotnej w Jarosławiu.

Zapraszam do obejrzenia filmu pt. „Wielu z nas ma swojego czarnego psa”.

Opracowała: **E. Maciejowska**