

## Słów kilka o ... depresji

Szanowni Rodzice,

mierzmy się z problemem niezmiernie ważnym i jednocześnie niezmiernie trudnym, gdyż **depresja** należy do grupy zaburzeń afektywnych, czyli zaburzeń nastroju. Jak więc rozpoznać u dziecka, czy to tylko chwilowe przygnębienie czy to już początek depresji, a wczesna diagnoza zwiększa szansę na wyleczenie. Przy depresji o łagodnym nasileniu często wystarcza psychoterapia i niesięganie po środki farmakologiczne. Jeśli konieczna jest terapia lekowa, specjalista w taki sposób dobiera właściwy środek i dawkę, aby terapia była bezpieczna, a leki nie powodowały uzależnienia. Nieleczona depresja sprawia, że objawy się pogłębiają, niosąc zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia, jeśli towarzyszą im myśli samobójcze.

### **Młódzież znajduje się w grupie wysokiego ryzyka.**

U młodych osób depresję mogą nasilać trudności związane z procesem kształtowania się tożsamości i kryzys rozwoju osobowości. W przypadku młodzieży choroba ma często niestereotypowy przebieg – objawy to, m.in. zaburzenia koncentracji, rozdrażnienie, zmęczenie, złe samopoczucie fizyczne, niskie poczucie własnej wartości, izolowanie się i zachowania autodestrukcyjne. Symptomy te są przypisywane trudom okresu dojrzewania i przez to bagatelizowane.

Osoba cierpiąca na depresję odczuwa obniżenie nastroju i przeżywania, stopniowo traci radość życia – przestają ją cieszyć rzeczy, które do tej pory sprawiały jej przyjemność, natomiast zaczyna dominować smutek i pustka. Chorym towarzyszy uczucie zubożenia, brak odczuwania przyjemności z dotychczasowych zainteresowań, brak ochoty na jakiegokolwiek działanie. Pojawiają się wahania nastroju – obniżona kontrola nad emocjami, częsty płacz lub odwrotnie – wzmożona impulsywność.

Mogą się pojawić także problemy w codziennym funkcjonowaniu – kłopoty ze wstaniem z łóżka, ubraniem się czy pójściem do szkoły. Relacje z rodziną i bliskimi zostają zaburzone, ponieważ osoba zmagająca się z depresją nie jest w stanie racjonalnie wytłumaczyć, dlaczego najprostsze czynności sprawiają jej trudność, przestaje zabiegać o uwagę i nie poświęca czasu innym.

Szanowni Państwo, tyle słowem wstępu, bo najważniejsza jest **profilaktyka**.

Polecamy zainteresowanie się w szczególności dwiema kampaniami ogólnopolskimi:

- ✓ „**Depresja. Rozumiesz – Pomagasz**” (kampania Ministerstwa Zdrowia),
- ✓ „**Forum Przeciw Depresji**” (kampania firmy Servier Polska).

Obie godne polecenia, gdyż dostarczą Wam niezbędnej wiedzy w zakresie depresji oraz uświadomią, że **depresja to nie jest stan, który mija, ale choroba, którą trzeba leczyć**.

Ponadto poniżej wskazujemy numery telefonów antydepresyjnych oraz miejsca, gdzie można uzyskać pomoc:

- ✓ **Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji** tel. 22 594 91 00 (czynny w środy i w czwartki od godz. 17.00 do godz. 19.00),

- ✓ **Bezpłatny telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym** tel. 116 123 (czynny od poniedziałku do piątku od godz. 14.00 do godz. 22.00)
- ✓ **Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży** tel. 116 111 (czynny codziennie od godz. 12.00 do godz. 02.00)
- ✓ **ITAKA – centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego** tel. 800 70 22 22 (czynne całodobowo)
- ✓ **ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania** tel. 22 484 88 01 (czynny w poniedziałki i czwartki od godz. 17.00 do godz. 20.00)
- ✓ **Ośrodek Interwencji Kryzysowej – pomoc psychiatryczno-pedagogiczna** tel. 22 855 44 32
- ✓ **Ośrodek Interwencji Kryzysowej** tel. 22 837 55 59 (czynny od poniedziałku do piątku od godz. 8.00 do godz. 20.00)
- ✓ **Telefony zaufania dla osób które znalazły się w trudnej sytuacji i potrzebują natychmiastowego interwencyjnego wsparcia**  
**Telefon Zaufania** tel. (22) 621 35 37  
**Telefon Interwencyjny** tel. 600 070 717  
Dyżury od poniedziałku do piątku (bez czwartków) od godz. 10.00 do godz. 16.00 (**psychologiczny**), w czwartki w godz. jw. (**prawny**)
- ✓ **Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna** tel. 22 425 98 48 (czynny od poniedziałku do piątku od godz. 17.00 do godz. 20.00; w soboty od godz. 15.00 do godz. 17.00)

### Na terenie Łodzi

#### Pomoc psychiatryczna

- ✓ **Szpital Psychiatryczny im. J. Babińskiego**, ul. Aleksandrowska 159, 91-155 Łódź, tel.: 42 652 94 01
- ✓ **SP ZOZ Centralny Szpital Kliniczny Uniwersytetu Medycznego w Łodzi – Centrum Kliniczno-Dydaktyczne**, ul. Czechosłowacka 8/10, 90-001 Łódź, tel.: 42 675 87 16

#### Pomoc psychologiczna

- ✓ **Ośrodek Pomocy Psychiatrycznej i Psychologicznej dla Młodzieży**, Hostel, ul. Bardowskiego 1, 91-084 Łódź, tel.: 42 4640 71 31 (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 22.00), pomoc młodzieży od 16 do 22 roku życia; wymagane skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu lub lekarza psychiatry (NFZ);
- ✓ **Fundacja SŁONIE NA BALKONIE** Biuro, ul. Piotrkowska 17/8, 90-407 Łódź, tel.: (42) 672 61 19 lub 664 125 657, e-mail: biuro@slonienabalkonie.pl (czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 16.00),
- ✓ **Przychodnia POMOST**, ul. Próchnika 7, 90-408 Łódź, tel.: (42) 632 08 66, e-mail: pomost.s@poczta.fm (od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 16.00).