

Gdzie szukać pomocy?

116 123 Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych. Można dzwonić codziennie, od poniedziałku do niedzieli (z wyjątkiem dni świątecznych!), w godz. 14.00–22.00.

116 111 Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży. Można dzwonić codziennie, od poniedziałku do niedzieli, w godz. 12.00–02.00.

800 70 22 22 Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego – bezpłatny telefon czynny całą dobę (24h).

800 12 12 12 Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka. Codziennie, od poniedziałku do piątku, w godz. 8.15–20.00. Pod numer Dziecięcego Telefonu Zaufania mogą również dzwonić osoby dorosłe, by zgłosić problemy dzieci.

22 635 09 54 Telefon zaufania dla osób starszych. Można dzwonić w poniedziałki, środy i czwartki w godzinach 17.00–20.00. Dyżur na temat choroby Alzheimera: środa w godz. 14.00–16.00.



Narodowy Fundusz Zdrowia

Telefoniczna Infolinia Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ



Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Profilaktyka depresji



Aktywność fizyczna - na zdrowie!

Depresja statystycznie

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia z depresją zmagają się ponad 350 mln ludzi, co czyni ją czwartym najpoważniejszym problemem zdrowotnym na świecie.

Z raportu NFZ wynika, że w Polsce w 2018 r. świadczenia z rozpoznaniem (głównym lub współistniejącym) depresji udzielono 631,6 tys. osobom.

W rozpoznaniu pod względem płci dominowały kobiety (73%) a pod względem wieku osoby mające 55–64 lata (24%).

Wartość refundacji świadczeń z powodu depresji wyniosła w 2018 r. 250 mln zł i była wyższa o 30 mln zł (14%) niż w 2013 r.



Jak rozpoznać depresję?

Objawy i zachowania u osoby cierpiącej na depresję:

- obniżenie nastroju,
- stopniowa utrata radości życia – przestają cieszyć rzeczy, które do tej pory sprawiały przyjemność,
- zaczyna dominować smutek i przygnębienie,
- pojawiają się wahania nastroju – obniżona kontrola nad emocjami, częsty płacz lub odwrotnie – wzmożona impulsywność,
- mogą się pojawić problemy w codziennym funkcjonowaniu – kłopoty ze wstaniem z łóżka, ubraniem się czy pójściem do pracy,
- relacje z rodziną i bliskimi zostają zaburzone – osoba zmagająca się z depresją przestaje zabiegać o uwagę i nie poświęca czasu innym.
- niechęć do życia, poczucie bezsensu, bezsilności i beznadziei, ale także zaniżona samoocena i umniejszanie swoich dokonań np. „Jestem beznadziejny”, „Nie dam rady”, „Nic nie potrafię”, „Nic mi nie wychodzi”.
- zaburzenia snu, brak apetytu oraz lęk, którego chory nie jest w stanie określić.



Ćwiczenia fizyczne mają pozytywny wpływ na ciało i umysł ponieważ:

- wytwarzają się endorfiny – hormony szczęścia. Dlatego też, po treningu czy biegu często doświadczamy euforii i pozytywniej patrzymy na życie,
- podnoszą poziom serotoniny, która przyczynia się do uczucia zadowolenia,
- obniżają poziom kortyzolu (hormonu stresu),
- łagodzą napięcie mięśniowe oraz redukują stres,
- mają udowodnione działanie przeciwdepresyjne i przeciwłękowe przez wzmocnienie pracy neuroprzekaznictwa w mózgu,
- mogą łagodzić zaburzenia poznawcze, w szczególności spowolnienie psychomotoryczne oraz dysfunkcje wykonawcze.

Ważne!

WHO (World Health Organization) rekomenduje aktywność fizyczną trwającą ok. 45 minut 3 razy w tygodniu dla osób chorujących na depresję.



Jak zachęcić do aktywności fizycznej osobę z depresją?

Ryzyko wystąpienia depresji można istotnie zmniejszyć, a gdy depresja już wystąpi, minimalizować jej objawy – poprzez regularną aktywność fizyczną, podejmowaną co najmniej 3 razy w tygodniu.

Aktywność fizyczna osób z depresją stanowi złożone i skomplikowane zagadnienie. Często istnieją bowiem duże trudności z nakłonieniem i motywacją osoby cierpiącej na depresję do jakiegokolwiek aktywności ruchowej.

- Unikaj łatwego pocieszania i komunałów tj. przesadzasz, ogarnij się, rusz się czy wyjdź pobiegać, wiem, co czujesz/mnie też nie jest łatwo. To bardzo zraza osoby chore i sprawia, że czują się jeszcze bardziej niezrozumiane i samotne.
- Bądź wytrwały. Wielokrotnie zachęcaj, zapewnij i nie trać przy tym cierpliwości.
- Nie uszczęśliwiaj na siłę. Uzgadniaj zakres i kierunek pomocy.

Zaleca się zacząć od minimalnych dawek wspólnej aktywności z osobą chorą. Na początku wystarczy 5 minutowy spacer, aby w miarę poprawy stanu zdrowia powoli stawiać sobie ambitniejsze cele.

Jaka aktywność fizyczna zalecana jest w leczeniu i profilaktyce depresji?



Jednym z najlepszych sposobów zapobiegania a także leczenia depresji i zaburzeń nastroju jest chodzenie. Spacer i szybki marsz to rodzaj wysiłku, który jest najbardziej uniwersalny, niewymagający szczególnych umiejętności ani nakładów finansowych a przynoszący przy tym wymierne efekty.

Pozytywny wpływ na zaburzenia nastroju mają również inne rodzaje aktywności takie jak aerobik, pływanie, bieganie, jazda na rowerze czy nartach.

Badania wykazują, że ważną rolę mogą odgrywać również ćwiczenia relaksacyjne i rozciągające oraz takie formy treningu jak na przykład Tai Chi.

Dużą zaletą sportu jest to, że przynosi bardzo szybko wymierne efekty. Już po 10-minutowym treningu można zaobserwować poprawę nastroju.

Znaczący i trwały efekt antydepresyjny zaobserwowano po dziesięciu 30-minutowych zajęciach na bieżni.

Należy jednak pamiętać, że kluczem do sukcesu jest systematyczność!

