

## Światowy Dzień Zdrowia pod hasłem „Depresja - porozmawiajmy o niej”

2017-04-08

**W rocznicę powstania Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), 7 kwietnia obchodzony jest Światowy Dzień Zdrowia. Tematem przewodnim tegorocznej kampanii informacyjnej jest depresja, a hasło przewodnie brzmi „Depresja - porozmawiajmy o niej”.**

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 nią osób do wykonywania najprostszych codziennych czynności, a czasem prowadzi do zniszczenia relacji z rodziną i przyjaciółmi i niezdolności do pracy zarobkowej. W najgorszym przypadku może być przyczyną samobójstwa i jest drugą najczęściej występującą przyczyną zgonów w grupie osób w wieku 15-29 lat. Lepsze zrozumienie tego, czym jest depresja i w jaki sposób można jej zapobiegać lub leczyć, pomoże zmniejszyć stygmatyzację związaną z tą chorobą i zachęci więcej osób do szukania pomocy.

Celem kampanii, która rozpoczęła się 10 października 2016, czyli w Światowym Dniu Zdrowia Psychicznego, jest doprowadzenie do tego, aby we wszystkich krajach więcej osób cierpiących na depresję szukało pomocy i ją otrzymało.

Światowa Organizacja Zdrowia zwróciła uwagę na trzy grupy, których depresja dotyka nieproporcjonalnie częściej: młodzież nastoletnią i młodych dorosłych, kobiety w wieku rozrodczym (zwłaszcza po urodzeniu dziecka) i osoby starsze (po 60. roku życia). Ponadto ryzyko depresji wzrasta w sytuacji ubóstwa, bezrobocia, zdarzeń życiowych, takich jak śmierć bliskiej osoby czy rozpad związku, a także w przebiegu choroby fizycznej i problemów spowodowanych nadużywaniem alkoholu i przyjmowaniem narkotyków.

Materiały przygotowane z myślą o tych grupach dostępne są w zestawie materiałów kampanii. Przez cały czas jest prowadzona komunikacja w mediach społecznościowych: [na Facebooku](#), [Twitterze](#), [Youtube](#) oraz [Instagramie](#).

Szczegółowe informacje o kampanii można znaleźć [na stronie WHO](#).

Gmina Miejska Kraków od lat realizuje zadania w zakresie zdrowia psychicznego. W ramach *Miejskiego programu ochrony zdrowia psychicznego na lata 2016-2018*, realizowany jest program polityki zdrowotnej (w formie trzyletniej edycji): „Pomoc w powrocie do zdrowego funkcjonowania psychicznego. Program profilaktyki głębokich, nawracających zaburzeń psychicznych (GZP).” Program adresowany jest do osób dorosłych mieszkających w Krakowie, które ukończyły 18 rok życia. W roku 2016 z skorzystało z niego 169 osób, a wykonano łącznie 385 skutecznych interwencji profilaktycznych. Gmina Miejska Kraków przekazała na realizację w roku 2016 środki w wysokości 39 966 zł. Program jest kontynuowany w tym roku.

Z kolei do dzieci i młodzieży z podejrzeniem lub rozpoznaniem całościowych zaburzeń rozwoju, zwłaszcza z autyzmem i zespołem Aspergera, adresowany jest „Program profilaktyki i terapii dzieci z autyzmem.” W roku 2016 z Programu skorzystały 83 osoby dotknięte autyzmem. Gmina Miejska Kraków przekazała na realizację Programu w roku 2016 środki w wysokości 69 950 zł.

Informacja o realizatorach Programów wraz z adresami i numerami telefonów jest dostępna w



[Biuletynie Informacji Publicznej Miasta Krakowa.](#)

Do działań Gminy Miejskiej Kraków podejmowanych w ramach upowszechniania wiedzy na temat zdrowia psychicznego i podnoszenia w tym zakresie świadomości społecznej oraz kształtowania zachowań wzmacniających zdrowie psychiczne, a tym samym wpisujących się w kampanię informacyjną „Depresja – porozmawiajmy o niej”, należy zaliczyć opracowanie w roku 2016 w Biurze ds. Ochrony Zdrowia *Krakowskiego Informatora o formach pomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi i ich rodzin*. Publikacja zawiera informacje o zdrowiu psychicznym i jego zaburzeniach oraz formach pomocy, z uwzględnieniem dzieci, młodzieży i osób starszych.

Pierwsza edycja *Informatora* została wydana w 2016 r. w formie broszury w nakładzie 15 tys. egz. i udostępniona mieszkańcom na stanowiskach informacyjnych znajdujących się w lokalizacjach siedzib Urzędu Miasta Krakowa oraz w miejskich jednostkach organizacyjnych. Ponadto I wydanie *Informatora* zostało przesłane do bibliotek publicznych oraz do Biblioteki Narodowej w Warszawie i do Biblioteki Jagiellońskiej w Krakowie. Informator dostępny jest również w wersji elektronicznej w [Biuletynie Informacji Publicznej Miasta Krakowa w zakładce „Zdrowie”](#).

W ramach prac Krakowskiej Rady Zdrowia Psychicznego powołanej na lata 2016-2018, przewiduje się omówienie problematyki związanej z depresją podczas jednego z planowanych w tym roku posiedzeń Rady. Ponadto planuje się uwzględnienie tematyki zagadnień poświęconych depresji w programie konferencji planowanej w ramach obchodów Krakowskiego Dnia Zdrowia i Małopolskich Dni Profilaktyki organizowanych corocznie w drugiej połowie września.

Od 3 marca obowiązuje *Narodowy program ochrony zdrowia psychicznego*, określający strategię działań mających na celu: zapewnienie osobom z zaburzeniami psychicznymi kompleksowej i powszechnie dostępnej opieki zdrowotnej oraz innych form pomocy niezbędnych do życia w środowisku rodzinnym i społecznym, a także kształtowanie wobec osób z zaburzeniami psychicznymi właściwych postaw społecznych, a także przeciwdziałania ich dyskryminacji.