

Co piąty Polak wykazuje objawy depresji

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 26, lipiec 2022 10:39

Katarzyna Sekuła

Odsłony: 570

Ankieterzy CBOS zapytali losową próbę ponad tysiąca dorosłych Polaków o depresję. Okazało się, że co piąty Polak wykazuje przynajmniej łagodne objawy depresji, a mniej niż co setny objawy bardzo nasilone.

O badaniu opowiada jego kierownik dr Piotr Toczyski, krajowy konsultant metody EAAD-Best.eu i iFightDepression.eu w Polsce:

- Brak w minionych dwóch tygodniach przed ankietą jakichkolwiek objawów depresji wykazało w momencie badania 72,7 proc. ankietowanych Polaków. Łagodne objawy wykazało 14,2 proc., umiarkowane 4,3 proc., nasilone 2,2 proc., a wyraźnie silne objawy 0,7 proc. ankietowanych. Można więc powiedzieć, że co piąty Polak w tym badaniu wykazał objawy depresji. Nie jest to oczywiście kliniczna diagnoza depresji, taką bowiem stawia lekarz lub psycholog, uwzględniając także inne techniki diagnostyczne. Daje nam jednak wyobrażenie o tym, czego doświadczają mieszkańcy Polski w zakresie zdrowia psychicznego w rzeczywistości, którą nazywamy kruchą, niespokojną, nieliniową i niezrozumiałą.

Warto regularnie wykonywać samodzielny test przesiewowy (dostępny [tutaj](#)) dla siebie lub wczuwając się w bliskie nam osoby. W wielu krajach Europy testy kwestionariuszowe wykrywające depresję leżą w każdej przychodni. Wchodząc do lekarza pierwszego kontaktu w jakiegokolwiek innej sprawie, pacjent ma już ze sobą wypełniony w poczekalni formularz, który lekarz przy okazji wizyty interpretuje. Jeżeli kwestionariusz zasugeruje depresję, lekarz rodzinny od razu sam prowadzi dalszą diagnozę i podejmuje leczenie pacjenta albo zaleca pacjentowi wizytę u psychiatry, psychologa czy psychoterapeuty.

W kolejce do specjalistów trzeba czekać dłużej niż na wizytę u lekarza rodzinnego. Dlatego w Europie lekarze często dają pacjentom z łagodną depresją dostęp do warsztatów iFightDepression - darmowych, bo sfinansowanych ze środków Unii Europejskiej. Warsztaty te są przetestowane klinicznie. Te darmowe europejskie warsztaty, które można realizować pod okiem swojego lekarza pierwszego kontaktu, psychoterapeuty albo psychiatry, też już są dostępne w Polsce: <https://tool.ifightdepression.com/pl-YO/login?languageswitch=1>.

A czy korzystanie z internetu nie pogłębia depresji?

Wygląda na to, że nie. W badaniu dr. Piotra Toczyskiego okazało się, że internauci wręcz rzadziej deklarują przeżywanie ostatniego objawu depresji - 91 proc. twierdzi, że są od wolni od zmiany ruchliwości w porównaniu do 83 proc. pozostałej populacji, niekorzystającej z internetu. Internauci deklarują też więcej wolności od objawu czwartego, czyli uczucia zmęczenia lub braku energii. Nie doświadczą tego objawu 52 proc. internautów wobec niedoświadczających go 43 proc. osób pozostających poza internetem. Jednak internauci nieco gorzej śpią, różnica wyniosła 5 punktów procentowych.

Badanie dr. Piotra Toczyskiego jest jednym z elementów jego większego przedsięwzięcia badawczego "Izolacja społeczna w czasie epidemii a wycofanie projekcji na temat Internetu", realizowanego na styku konsorcjów World Internet Project i EAAD-Best.eu w Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej.

Pierwszy w Polsce lokalny alians przeciw depresji, utworzony pod patronatami prezydenta Warszawy i burmistrza warszawskiego Śródmieścia, przygotował film edukacyjny o depresji. Głosu użyczyła Krystyna Janda, dyrektorka artystyczna warszawskiego Teatru Polonia. Film dostępny [tutaj](#).

Co piąty Polak wykazuje objawy depresji

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 26, lipiec 2022 10:39

Katarzyna Sekuła

Odśłony: 570

Wiedza zawarta w filmie może pomóc ratować zdrowie psychiczne, a nawet życie dlatego zachęcamy do dzielenia się tym linkiem. Depresja niesie bowiem ciężkie cierpienie i bywa chorobą śmiertelną. Czterominutowy animowany film edukacyjny, w którym lokalne głosy opowiadają o depresji, dostępny jest też we Włoszech, Hiszpanii, Irlandii, Estonii, Grecji, Bułgarii i na Węgrzech. Stworzyli go wspólnie uznani europejscy psychiatry i psychologowie z certyfikatem Best Practice (najlepszych praktyk) Światowej Organizacji Zdrowia i Komisji Europejskiej.

Jeżeli po obejrzeniu filmu i przeczytaniu tego tekstu martwimy się o kogoś z objawami depresji, przeczytajmy, co więcej możemy zrobić na www.ifightdepression.com.

Jeżeli ktoś chce działać dla publicznego zdrowia psychicznego w swojej lokalnej społeczności, warto założyć własny lokalny alians przeciw depresji w kontakcie z europejskim konsorcjum EAAD-Best.eu. Pierwsze w krajach Europy Środkowej sojusze przeciw depresji powstały równolegle w trzech europejskich stolicach: w Warszawie, Sofii i Atenach. Ze stolic będą promieniować na inne regiony. W Europie jest tych aliansów już ponad sto. Więcej informacji na stronie: <https://www.aliansprzeciwdepresji.org/>

Źródło: AliansPrzeciwDepresji.org