

Piaseczyński Alians przeciw depresji jest nieformalnym sojuszem, który działa na rzecz diagnozowania i leczenia depresji w lokalnych społecznościach.

Jednym z wielu możliwych sposobów przeciwdziałania i walki z depresją jest tworzenie aliansów – sieci organizacji, instytucji i osób, które będą działać lokalnie na terenie powiatu piaseczyńskiego. Dzięki temu skutecznie można wspierać osoby doświadczające depresji, jej epizodów jak i zapobiegać zachowaniom ryzykownym.

### **Czym jest alians?**

Idea lokalnych aliansów została zainicjowana i przetestowana przez niemiecką organizację Europejski Alians Przeciw Depresji (EAAD). Prekursorski alians rozwijał się w latach 2001-2002 w Norymberdze. Wkrótce potem alianse zaczęły powstawać w miastach europejskich, takich jak np. Warszawa. Echa sukcesu projektu w Śródmieściu Warszawy stymulują do narodzin kolejnych sojuszy, w tym także w piaseczyńskim powiecie.

W Polsce istnieje wiele istotnych inicjatyw społecznych, które mają na celu zwiększenie świadomości mieszkańców, lokalnych władz oraz personelu medycznego na temat depresji. W ramach tych działań można wymienić wiele przedsięwzięć, zarówno na poziomie ogólnokrajowym, jak i lokalnym. Jednym z takich innowacyjnych kroków jest powstający nieformalny sojusz w powiecie piaseczyńskim, który skupia się na uwrażliwianiu mieszkańców na problem depresji.

W projekt zaangażowani są lokalni specjaliści: nauczyciele, pedagodzy, psychologowie, a także młodzież. W skład aliansu wchodzi również szpitale i podmioty świadczące opiekę specjalistyczną, stowarzyszenia medyczne i instytucje zdrowia psychicznego, apteki, opieka geriatryczna, ośrodki interwencji kryzysowej, lekarze pierwszego kontaktu, POZ oraz inne.

Wsparcie w działaniach zapewnia również bezpłatne internetowe narzędzie (iFightDepression) do samodzielnego wykorzystania przez osoby doświadczające łagodnej lub umiarkowanej depresji. Program został opracowany w oparciu o istniejące dowody oraz najnowsze zalecenia WHO (Światowa Organizacja Zdrowia).

### **Kiedy smutek jest chorobą. Jak rozpoznać depresję?**

Depresja to zjawisko wynikające z zaburzeń nastroju, objawiające się smutkiem, utratą przyjemności, negatywnym spojrzeniem na świat i własną osobę. Podejrzenie depresji może wynikać z utrzymującego się stanu przez dłuższy okres, przekraczającego dwa tygodnie, oraz znaczącego wpływu tego stanu na codzienne funkcjonowanie. Objawy takie jak trudności ze snem, zaburzenia apetytu, spadek sprawności intelektualnej oraz pragnienie izolacji mogą wskazywać na depresję.

Warto podkreślić, że depresja nie jest zwykłym przejściowym obniżeniem nastroju, lecz poważnym problemem psychicznym, który wymaga profesjonalnego leczenia.

Należy mieć na uwadze, że nie każda chwila przygnębienia jest tożsama z depresją. Przemijające uczucia złego samopoczucia, wynikające z reakcji na wydarzenia życiowe, mogą spotkać każdego z nas.

Objawy depresji, mogą mieć różny stopień nasilenia, charakterystyczne dla nich jest jednak to, że są

## Na rzecz lokalnej społeczności: Piaseczyński Alians przeciw depresji

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 20, sierpień 2025 09:49

Alicja Cisowska

Odsłony: 455

---

trwale i występują niemal codziennie, utrzymując się przez przynajmniej dwa tygodnie. Objawy te wywołują poczucie niepokoju i mają znaczący wpływ na nasze funkcjonowanie w obszarze zawodowym, społecznym i rodzinnym.

Gminno-Powiatowy Alians Przeciw Depresji w Powiecie Piaseczyńskim to innowacyjna inicjatywa, która jako drugi powstały Alians w Polsce, wyznacza nowy standard w podejściu do zdrowia psychicznego na poziomie lokalnym. Celem jest wspieranie społeczności poprzez kompleksowe działania edukacyjne, profilaktyczne i interwencyjne.

W ramach działań Gminno-Powiatowego Aliansu Przeciw Depresji w Powiecie Piaseczyńskim zrealizowano inicjatywy, które mogą zostać zakwalifikowane jako dobre praktyki na poziomie lokalnych władz szczebla pośredniego. Spełniają one kryteria skuteczności, wdrożenia oraz odpowiadają na zagrożenia społeczne.

*Źródło: Powiat Piaseczyński*