

21 lutego 2025



## 23 lutego – Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

**„Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją obchodzony jest w Polsce corocznie 23 lutego. Dzień ten przypomina o znaczeniu zdrowia psychicznego i potrzebie lepszego wsparcia dla osób zmagających się z depresją. Jego celem jest upowszechnienie wiedzy na temat depresji i zachęcenie chorych do podjęcia leczenia. Przyjęto zasadę, że – aby zwiększyć nośność omawianych problemów związanych z depresją – coroczne akcje związane z obchodami Ogólnopolskiego Dnia Walki z Depresją będą zwracały uwagę na konkretne zagadnienia w kontekście zaburzeń depresyjnych. W bieżącym roku dzień ten obchodzony jest pod hasłem „Depresja a choroba otyłościowa” [1].**

Światowa Organizacja Zdrowia (ang. *World Health Organization*, WHO) szacuje, że na depresję na świecie choruje około 350 mln ludzi. W Polsce z depresją zmagają się niemal 1,5 mln osób. Trzeba jednak zaznaczyć, że ta ogólna liczba nie podaje precyzyjnych danych dotyczących występowania depresji. Główną przyczyną takiego stanu rzeczy jest nadal wysoka liczba niezdiagnozowanych zaburzeń depresyjnych [2].

Choroba może dotknąć każdego człowieka bez względu na płeć, wiek czy status społeczny. Często rozwija się latami, dyskretnie i powoli odbierając radość z życia.

Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób ICD-10, jak i klasyfikacja DSM V wskazują, iż aby stwierdzić występowanie epizodu depresyjnego, gorsze samopoczucie psychiczne musi występować przez co najmniej dwa tygodnie. Klasyfikacja DSM V dodatkowo podkreśla, że obniżony nastrój pojawia się niemal codziennie i utrzymuje przez większość dnia, a występujące objawy są przyczyną cierpienia lub upośledzenia w funkcjonowaniu społecznym, zawodowym lub w innych ważnych obszarach funkcjonowania. Obie klasyfikacje wskazują, że osiowe (główne) objawy depresji to:

- obniżenie nastroju (odczuwanie smutku, przygnębienia),
- anhedonia, czyli brak umiejętności odczuwania przyjemności, brak satysfakcji z aktywności, które wcześniej sprawiały radość,
- spadek energii, zmniejszenie aktywności, wzmożona męczliwość, spadek motywacji do działania.

Ponadto przy depresji mogą wystąpić dodatkowo objawy takie, jak:

- osłabienie koncentracji i uwagi,
- niska samoocena,
- niskie poczucie własnej wartości, nieracjonalne poczucie winy,
- pesymistyczne, czarne widzenie przyszłości, lęk i zamartwianie się o przyszłość,
- myśli i czyny samobójcze,
- zaburzenia snu (np. trudności w zasypianiu i bezsenność, wybudzanie się w nocy lub nadmierna senność),
- zmiany w zakresie apetytu (brak apetytu, utrata wagi lub nadmierny apetyt i wzrost masy ciała),
- pobudzenie psychoruchowe lub spowolnienie [3,4].

Warto zaznaczyć, że występowanie wymienionych objawów nie powinno służyć do samodzielnego diagnozowania. Niepokojące objawy zawsze należy skonsultować z lekarzem, gdyż pogorszenie samopoczucia psychicznego może wskazywać również na inne choroby. Diagnozę depresji stawia zawsze lekarz psychiatra. Lekarz rodzinny, psycholog czy pedagog mogą przypuszczać, że u konkretnej osoby rozwinęła się depresja, jednak ostateczna diagnoza zawsze należy do lekarza psychiatry [5].

W województwie świętokrzyskim największą placówką, w której można otrzymać kompleksową pomoc w przypadku wystąpienia problemów ze zdrowiem psychicznym jest

Świętokrzyskie Centrum Psychiatrii w Morawicy.

Samorząd Województwa Świętokrzyskiego wspiera także realizację zadań z zakresu programów edukacyjnych i programów rekomendowanych, promujących zdrowie psychiczne oraz kształtujących umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu psychicznemu, które skierowane są do dzieci i młodzieży, jak również do osób dorosłych. Zarząd Województwa Świętokrzyskiego, zgodnie z ustawą z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie w 2024 roku udzielił wsparcia finansowego:

- Stowarzyszeniu Nadzieja Rodzinie w Kielcach na realizację zadania publicznego pt. „Grupa wsparcia – wzajemna pomoc”,
- Połanieckiemu Klubowi „Amazonki” na realizację zadania publicznego pt. „Rehabilitacja psychofizyczna – nowoczesna onkologia w walce o zdrowie”,
- Fundacji Nowe Horyzonty na realizację zadania publicznego pt. „Włącz pozytywne myślenie”,
- Świętokrzyskiemu Klubowi „Amazonki” przy Świętokrzyskim Centrum Onkologii w Kielcach na realizację zadania publicznego pt. „Turnus psychoonkologiczny – działaniem edukacyjnym, wspierającym i promującym zdrowie psychiczne”,
- Stowarzyszeniu Wiedza i Rozwój w Lipowym Polu Skarbowym na realizację zadania publicznego pt. „Recepta na zdrowie psychiczne”,
- Stowarzyszeniu Amazonki Sędziszów na realizację zadania publicznego pt. „Warsztaty psychoonkologiczne w walce o zdrowie”,
- Stowarzyszeniu Amazonki Busko-Zdrój na realizację zadania publicznego pt. „Myślę pozytywnie”.

Ponadto corocznie publikowany jest zaktualizowany „Przewodnik informujący o dostępnych formach opieki zdrowotnej, pomocy społecznej oraz aktywizacji zawodowej dla osób z zaburzeniami psychicznymi w województwie świętokrzyskim” dostępny pod adresem: <https://www.swietokrzyskie.pro/category/urzed-marszalkowski/departamenty/departament-ochrony-zdrowia/programy-departament-ochrony-zdrowia/program-ochrony-zdrowia-psychicznego/>.

### **Piśmiennictwo:**

1. Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwko Depresji:  
<https://depresja.org/ogolnopolski-dzien-walki-z-depresja/> [2025.02.20]
2. Gałęcki P, Samochowiec J, Mikułowska M, Szulc A. Treatment-Resistant Depression in Poland-Epidemiology and Treatment. J Clin Med. 2022,18;11(3):480.

3. Medyczna klasyfikacja sporządzana przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), S. Pużyński, J. Wciórka, Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10. Badawcze kryteria diagnostyczne, Versalius, Kraków 2000.
4. Klasyfikacja zaburzeń psychicznych sporządzona przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne, DSM-5 Kryteria diagnostyczne zaburzeń psychicznych, red. P. Gałęcki, M. Pilecki, J. Rymaszewska, A. Szulc, S. Sidorowicz, J. Wciórka, Edra Urban & Partner, Wrocław 2018.
5. Starkowska A, Rachuta P, Hewiak E. Depresja bez tajemnic. Kompendium wiedzy. Fundacja Badań Społecznych OMG!”

## Galeria zdjęć

