

„Środa z Profilaktyką” w temacie depresji



„Środa z Profilaktyką” w temacie depresji

Data publikacji
21.02.2024 13:35

Tematem „Środy z Profilaktyką” są zagadnienia związane z depresją.

Depresja stanowi coraz większy problem zdrowotny i społeczny. Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia do 2030 roku depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie. Szacuje się, że w Polsce na depresję choruje ok. 1,2 mln osób.

Depresja nie jest chwilowym obniżeniem nastroju. To choroba, która znacznie utrudnia dotychczasowe funkcjonowanie w wielu sferach życia, takich jak praca, czy relacje z innymi ludźmi. Jest źródłem cierpienia dla osób jej doświadczających. Może wystąpić u każdego, niezależnie od wieku czy płci, dlatego warto wiedzieć jak ją rozpoznać i jak jej zapobiegać.

Objawy depresji:

Pierwsze objawy depresji często pozostają niezauważone. Są to m.in.

- smutek towarzyszący niemal codziennie przez większą część dnia;
- brak zainteresowania wykonywaniem codziennych czynności;
- uczucie zmęczenia i zaburzenia snu;
- trudności ze skupieniem uwagi;
- poczucie winy;
- mała wiara w siebie;
- myśli o śmierci, samobójstwie.

Nieleczona depresja może się nasilać. Wczesne rozpoznanie daje większe szanse na trwały powrót do zdrowia.

Więcej informacji w poniższym filmie informacyjnym przygotowanym przez NFZ:

- [Film informacyjny](#)

Źródło: <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/depresja-o-zdrowiu-bez-tabu-sroda-z-profilaktyka-w-ow-nfz,648.html>

Grafika: <https://pixabay.com/pl/photos/nieszcz%C4%99%C5%9Bliwy-mask-facet-smutny-389944/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
-

- [Share](#)
- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)