



Jak rozpoznać i leczyć depresję

2023-09-15

Depresja to zespół zaburzeń psychicznych, który może dotknąć każdego, w dowolnym wieku i pod każdą szerokością geograficzną. W 2022 roku w Polsce na depresję chorowało aż 4 mln osób, w tym aż 20 proc. w grupie młodzieńczej, 2 proc. dzieci w grupie 6-12 lat i 1 proc. dzieci w wieku przedszkolnym. Według WHO, do roku 2030 depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie.

Czym jest depresja?

Depresja należy do grupy zaburzeń afektywnych, czyli zaburzeń nastroju. Osoby cierpiące na depresję odczuwają długotrwałe obniżenie nastroju, objawiające się poczuciem smutku i pustki, ciągłego zmęczenia, zubożenia, bezradności, lęku, niską samooceną, pesymizmem oraz dolegliwościami somatycznymi: spowolnieniem ruchowym, bólami głowy, utratą apetytu i zmianą wagi ciała, nadmierną sennością, zmniejszeniem libido, nasileniem chorób współistniejących.

Depresja, tym różni się od chwilowych kryzysów, że nieprzerwanie utrzymuje się przez dłuższy czas i negatywnie wpływa na codzienne funkcjonowanie, powoduje zaniedbywanie dotychczasowych obowiązków (praca, nauka) i czynności dnia codziennego (żywienie, higiena osobista, kontakt z rodziną) oraz porzucenie zajęć przynoszących radość i relaks.

Depresja u młodzieży i dzieci

Młodzież, jak również dzieci, znajdują się w grupie wysokiego ryzyka zachorowania na depresję.

Objawy depresji u rosnących dzieci i dojrzewających nastolatków, takie jak wycofanie społeczne, złość, agresja czy spadek koncentracji, łatwo zbagatelizować, myląc je ze zmianami emocjonalnymi i psychologicznymi, wahaniem nastroju występującymi podczas rozwoju układu nerwowego i kolejnych faz dorastania.

Nieleczona depresja może doprowadzić do prób samobójczych. Potwierdzają to statystyki. Komenda Główna Policji podała, że w roku 2022 w Polsce zanotowano 2032 prób samobójczych dzieci i młodzieży w wieku 7-18 lat (czyli aż o 150 proc. więcej niż w roku 2021), z czego 150 prób zakończyło się zgonem. Według policji, głównymi przyczynami prób samobójczych są zaburzenia psychiczne, w tym depresja, kłopoty w domu oraz mobbing w szkole. Do czynników sprzyjających depresji wśród młodego pokolenia zalicza się także izolację rówieśniczą, naukę zdalną w okresie pandemii Covid-19, uzależnienie od internetu oraz niepokoje związane z wojną w Ukrainie i sytuacją migracyjną.

Gdzie w Krakowie można leczyć depresję

Objawy wskazujące na depresję warto skonsultować z psychologiem lub z psychiatrą. W najtrudniejszych sytuacjach zalecana jest hospitalizacja.

W Krakowie działają liczne podmioty medyczne, które oferują świadczenia psychologiczne i



**Magiczny
Kraków**

psychiatryczne oraz leczenie uzależnień, które są jedną z przyczyn depresji: szpitale, przychodnie, stowarzyszenia, placówki niepubliczne, które mają podpisaną umowę z NFZ.

Z poradnictwa, konsultacji, terapii, leczenia środowiskowego bądź leczenia szpitalnego mogą korzystać osoby dorosłe, młodzież i dzieci.

[Spis świadczeniodawców udzielających pomocy w ramach powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego \(stan na 28 listopada 2022 r.\)](#)

Ogólnopolski numer zaufania dla dzieci i młodzieży prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę - **116 111**.

Pomoc psychologiczna dla uchodźców z Ukrainy

Wychodząc naprzeciw aktualnym potrzebom, Kraków stale podejmuje działania mające na celu udzielanie wsparcia psychologicznego nowym mieszkańcom naszego miasta – licznym uchodźcom z terenów objętych wojną na Ukrainie. Zdrowie psychiczne obywateli Ukrainy, którzy osiedlili się w Krakowie, ma ważny wpływ na społeczność, w których aktualnie funkcjonują – szkoły, uczelnie, zakłady pracy, wspólnoty wyznaniowe.

Punkty pomocowe finansowane ze środków Miasta Kraków oferują bezpłatną pomoc



psychoterapeutyczną i terapeutyczną uchodźcom z Ukrainy, zwłaszcza rodzinom oraz dzieciom z matkami i opiekunami. Pomoc jest dedykowana osobom, które mają depresję, objawy zespołu stresu pourazowego, zaburzenia lękowe, trudności adaptacyjne i inne problemy związane z brakiem poczucia bezpieczeństwa lub doświadczyły traumy wojennej, tortur lub przemocy seksualnej bądź straty bliskiej osoby na froncie.

Co ważne, z pomocy psychologicznej związanej z wojną, mogą skorzystać nie tylko uchodźcy, ale także mieszkańcy Krakowa – ci, którzy przyjęli uchodźców pod swój dach, są wolontariuszami lub mają rodzinę na Ukrainie.

Bezpłatną pomoc psychologiczną związaną z wojną udzielają następujące podmioty:

Centrum Pierwszej Pomocy Psychologicznej

- ul. Śniadeckich 5
- ul. Rostworowskiego 13
- al. Jana Pawła II 232
- ul. Aleksandry 1
- ul. Zielony Dół 4

Podmiot realizujący pomoc: Stowarzyszenie UNICORN, które od 24 lat wspiera osoby w kryzysie psychicznym, organizując zajęcia i indywidualne konsultacje z psychologami i terapeutami. W latach 2006-2022 zrealizowało ponad 50 zadań publicznych, w tym udzielało pomocy osobom znajdującym się w kryzysie psychicznym spowodowanym pandemią Covid-19.

Centrum Psychoterapeutyczne - Psychoterapia dla uchodźców z Ukrainy

- ul. Podzamcze 26 lok. 2
- ul. Podzamcze 26 lok. 3

Podmiot realizujący pomoc: Fundacja Let's Help Together.

W Centrum pracują psycholodzy, psychoterapeuci, psycholodzy kryzysowych i terapeutów urazowych narodowości ukraińskiej, którzy prowadzą zajęcia bez barier językowych i mają doświadczenie w pracy z traumą wojenną.

Punkt Informacyjny dla Obcokrajowców w Krakowie

- al. Daszyńskiego 22
- Galeria Kazimierz, wejście od ul. Rzeźniczej

Podmiot realizujący pomoc: Centrum Wielokulturowe / Fundacja Internationaler Bund Polska.

W punkcie informacyjnym dyżurują psycholodzy z Mental Health Helpline oraz Fundacji Zustricz, ponadto w punkcie prowadzone są warsztaty i grupy wsparcia psychologicznego.

Pomoc psychologiczna w Fundacji Zustricz



**Magiczny
Kraków**

- tel. 786 674 005 – infolinia wsparcia psychologicznego
- tel. 722 297 726 – zapisy na konsultacje psychologiczne

Fundacja Zustricz prowadzi infolinię wsparcia psychologicznego oraz organizuje spotkania indywidualne i grupowe w różnych lokalizacjach Krakowa. Bieżący harmonogram jest udostępniany na profilu FB fundacji. Konsultacje odbywają się w języku ukraińskim, polskim oraz rosyjskim.