

Depresja

Porozmawiajmy o niej

PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA KAMPANII

Założenia kampanii

Światowy Dzień Zdrowia obchodzony co roku 7 kwietnia, w rocznicę powstania Światowej Organizacji Zdrowia daje nam unikalną możliwość mobilizacji działań poświęconych konkretnym zagadnieniom i problemom zdrowotnym, ważnym dla ludzi na całym świecie.

Tematem przewodnim kampanii z okazji obchodów Światowego Dnia Zdrowia 2017 jest depresja.

Depresja dotyka ludzi w różnym wieku, z różnych środowisk, we wszystkich krajach. Jest przyczyną cierpienia psychicznego i negatywnie wpływa na zdolność cierpiących na depresję osób do wykonywania nawet najprostszych codziennych czynności, a niekiedy prowadzi do zniszczenia relacji z rodziną i przyjaciółmi i niezdolności do pracy zarobkowej.

W najgorszym przypadku depresja może być przyczyną samobójstwa i jest drugą najczęściej występującą przyczyną zgonów w grupie osób w wieku 15-29 lat.

Ale depresji można zapobiegać i można ją leczyć. Lepsze zrozumienie tego, czym jest depresja i w jaki sposób można jej zapobiegać lub leczyć, pomoże zmniejszyć stygmatyzację związaną z tą chorobą i może zachęcić więcej osób do szukania pomocy.



Pytania?

Jeśli masz pytania dotyczące kampanii, prosimy o kontakt mailowy na adres **whd17@who.int**. Odpowiemy możliwie najszybciej.

Ten przewodnik jest dla ciebie

Jeżeli czytasz ten przewodnik po kampanii, to prawdopodobnie jesteś zainteresowana/ zainteresowany zaangażowaniem się w jej realizację. To wspaniała wiadomość, bo cele kampanii uda nam się osiągnąć tylko wtedy, jeżeli będziemy wszyscy współpracować.

Bez względu na to, czy pracujesz w administracji rządowej, organizacji pozarządowej czy w mediach, czy jesteś lekarzem, nauczycielem, dziennikarzem, blogerem, rodzicem, czy po prostu osobą, która usłyszała o kampanii i chciałaby się do niej przyłączyć, ten przewodnik jest właśnie dla Ciebie



Co staramy się osiągnąć?

Ogólnym celem jednorocznej kampanii, która rozpoczyna się 10 października 2016 czyli w Światowym Dniu Zdrowia Psychicznego jest doprowadzenie do tego, aby we wszystkich krajach więcej osób cierpiących na depresję szukało pomocy i ją otrzymało.

Mówiąc konkretnie staramy się uzyskać następujące efekty:

- Ludzie będą więcej wiedzieli o depresji, jej przyczynach i możliwych konsekwencjach, włącznie z samobójstwem oraz o tym, jaka jest lub może być dostępna pomoc w celu zapobiegania depresji lub leczenia chorujących na nią osób;
- Osoby cierpiące na depresję będą szukały pomocy;
- Rodziny, przyjaciele i znajomi osób zmagających się z depresją będą w stanie zapewnić im wsparcie

Czym jest depresja?

Depresja to choroba charakteryzująca się uporczywie utrzymującym się uczuciem smutku, utratą zainteresowania czynnościami, które na ogół sprawiają chorej osobie przyjemność. Często towarzyszy jej niezdolność do wykonywania codziennych czynności i stan ten utrzymuje się co najmniej przez okres dwóch tygodni.

Ponadto u osób cierpiących na depresję występują następujące objawy:

- brak energii
- zmiana apetytu;
- dłuższy lub krótszy sen;
- stany lękowe;
- trudności z koncentracją;
- niezdecydowanie;
- niepokój;
- poczucie bycia bezwartościowym
- poczucie winy lub beznadziei; oraz
- myśli o samookaleczeniu lub samobójcze



Główny aspekt kampanii

Głównym aspektem kampanii jest pokazanie tego, jak ważne jest mówienie o depresji, ponieważ sama rozmowa o depresji stanowi istotny element procesu dochodzenia do zdrowia. Stygmatyzacja chorób psychicznych, w tym depresji, nadal dla wielu osób na całym świecie stanowi barierę uniemożliwiającą szukanie pomocy.

Poruszenie tematu depresji i rozmowa z członkiem rodziny, przyjacielem lub pracownikiem opieki zdrowotnej, czy też w większej grupie, na przykład w szkole, miejscu pracy czy w miejscach spotkań towarzyskich albo w przestrzeni publicznej, np. w mediach informacyjnych, w blogach czy w mediach społecznościowych, pomoże przełamać stygmatyzację i w efekcie zachęci większą liczbę osób do szukania pomocy.

Hasło

Hasło kampanii brzmi: **Depresja – porozmawiajmy o niej.**

Do kogo chcemy dotrzeć?

Każdy może zachorować na depresję. Dlatego ta kampania adresowana jest do wszystkich, bez względu na wiek, płeć czy status społeczny. Światowa Organizacja Zdrowia postanowiła zwrócić szczególną uwagę na trzy grupy, w których depresja występuje nieproporcjonalnie częściej: młodzież nastoletnią i młodych dorosłych, kobiety w wieku rozrodczym (zwłaszcza po urodzeniu dziecka) i osoby starsze (po 60 roku życia). Materiały przygotowane z myślą o tych grupach dostępne są w zestawie materiałów kampanii.

Główne przesłanie

- Depresja to powszechnie występujące zaburzenie psychiczne, które dotyka osoby w każdym wieku, ze wszystkich środowisk i we wszystkich krajach.



- Ryzyko depresji wzrasta w sytuacji ubóstwa, bezrobocia, zdarzeń życiowych, takich jak śmierć bliskiej osoby czy rozpad związku, a także w przebiegu choroby fizycznej i problemów spowodowanych nadużywaniem alkoholu i przyjmowaniem narkotyków.
- Depresja jest przyczyną cierpienia psychicznego i może wpływać na zdolność do wykonywania nawet najprostszych, codziennych czynności, niszcząc niekiedy relacje z rodziną i przyjaciółmi.
- Nieleczona, może uniemożliwiać chorym osobom pracę lub uczestniczenie w życiu rodzinnym i społecznym.
- W najgorszym przypadku depresja może doprowadzić do samobójstwa.
- Depresji można skutecznie zapobiegać i można ją leczyć. Leczenie na ogół obejmuje terapię wymagającą prowadzenie rozmowy lub przyjmowania leków przeciwdepresyjnych lub połączenie obu metod.
- Przezwyciężenie często spotykanej stygmatyzacji depresji spowoduje, że więcej osób będzie szukało pomocy.
- Rozmowa z zaufanymi osobami może być pierwszym krokiem do wyjścia z depresji.

W jaki sposób możesz się zaangażować?

Wykorzystaj materiały przygotowane na potrzeby kampanii lub dokonaj ich adaptacji

Przygotowaliśmy serię plakatów i ulotek (w języku angielskim), które mają rozpocząć kampanię.

Plakaty

Każdy plakat opisuje rozmowę o depresji toczącą się między dwiema osobami: matką i córką, matką z małym dzieckiem i pracownikiem opieki zdrowotnej; uczniem i nauczycielem; dwoma mężczyznami w miejscu pracy; oraz starszą i młodszą kobietą. W każdym scenariuszu można rozwinąć aspekt różnic kulturowych, a plakaty dostępne są w językach angielskim, arabskim, chińskim, francuskim, hiszpańskim i rosyjskim.

Plakaty do pobrania dostępne są **tutaj.**



Ulotki

Ulotki przygotowane na potrzeby kampanii przedstawiają wstępne informacje na temat depresji i mają na celu zwiększenie świadomości i wiedzy o tym, czym jest depresja i w jaki sposób można jej zapobiegać i leczyć.

Podczas działań prowadzonych w ramach kampanii można wykorzystać następujące ulotki:

- Depresja – co powinieneś o niej wiedzieć?
- Ktoś z Twoich bliskich, przyjaciół lub znajomych cierpi na depresję?
- Obawiasz się, że twoje dziecko może mieć depresję?
- Martwisz się o przyszłość? Zapobieganie depresji u nastolatków i młodych, dwudziestokilkuletnich osób.
- Zastanawiasz się, dlaczego po narodzinach dziecka nie czujesz się szczęśliwa?
- Zachowanie pozytywnego usposobienia i zapobieganie depresji w starszym wieku
- Czy znasz kogoś, kto może myśleć o samobójstwie?
- Czy ogarnia Cię poczucie, że nie warto żyć?

Proszę zauważyć, że materiały opatrzone logo WHO powinny być wykorzystywane w takiej postaci, w jakiej zostały przygotowane. W przypadku pytań dotyczących wykorzystania materiałów, prosimy o kontakt mailowy na adres **whd17@who.int.** lub z biurem WHO w Polsce: **eurowhopol@who.int**



Każda ulotka dostępna jest w językach: **angielskim, arabskim, chińskim, francuskim, hiszpańskim i rosyjskim**

Zastanów się, gdzie można udostępniać materiały kampanii, aby dotarły do osób, dla których są przeznaczone. Kilka możliwych miejsc to: ośrodki zdrowia, gabinety lekarskie, poradnie, szpitale, szkoły, uczelnie, supermarkety, domy kultury i kluby, stowarzyszenia, miejsca pracy, miejsca modlitwy oraz środki transportu publicznego.

Zorganizuj działania lub wydarzenia

Zorganizowanie działania lub wydarzenia to znakomity sposób podnoszenia świadomości i zwiększania wiedzy o depresji przy jednoczesnym stymulowaniu działań zarówno wśród indywidualnych osób, jak i na większą skalę. Jeżeli zdecydujesz się na organizację wydarzenia, pamiętaj proszę o następujących kwestiach:

- Co starasz się osiągnąć?
- Do kogo chcesz dotrzeć?
- Co zachęciłoby Twoją grupę docelową do uczestnictwa?
- Kiedy i gdzie odbędzie się wydarzenie?
- Czy należałoby je organizować wspólnie z innymi organizacjami?
- Kto będzie zaproszony? Czy jakieś znane osoby mogłyby pomóc w osiągnięciu tych celów?
- Czy posiadacie odpowiednie zasoby do realizacji tych celów? A jeśli nie, to czy możecie je pozyskać?
- Jak będziecie promować organizowane wydarzenie?
- Czy media mogą pomóc w osiągnięciu Waszych celów? Jeżeli tak, to do których mediów należy się zwrócić?



- W jaki sposób zamierzacie udostępniać informacje o prowadzonych przez Was działaniach po wydarzeniu?
- W jaki sposób będziecie mierzyć wyniki i sukces?

Przykłady działań, które można przeprowadzić: fora dyskusyjne, imprezy sportowe, warsztaty dla dziennikarzy, konkurs plastyczny, poranne spotkania przy kawie, koncerty, wydarzenia sponsorowane– wszystko, co przyczyni się do lepszego zrozumienia i większej wiedzy o depresji i o tym, w jaki sposób można jej zapobiegać i leczyć.

Zastanów się nad zaangażowaniem znanych osób z własnej organizacji, zwłaszcza jeżeli mogą mieć wpływ na osoby, do których chcecie dotrzeć.

Ponieważ jest to roczna kampania, działania i wydarzenia mogą być organizowane przez cały rok.

Zachęcamy jednak do organizowania różnych działań i wydarzeń w dniu obchodów Światowego Dnia Zdrowia czyli 7 kwietnia 2017 r. W tym dniu media będą skupiały się na zagadnieniach zdrowia, co pozwoli w większym stopniu zwiększać świadomość depresji.

.

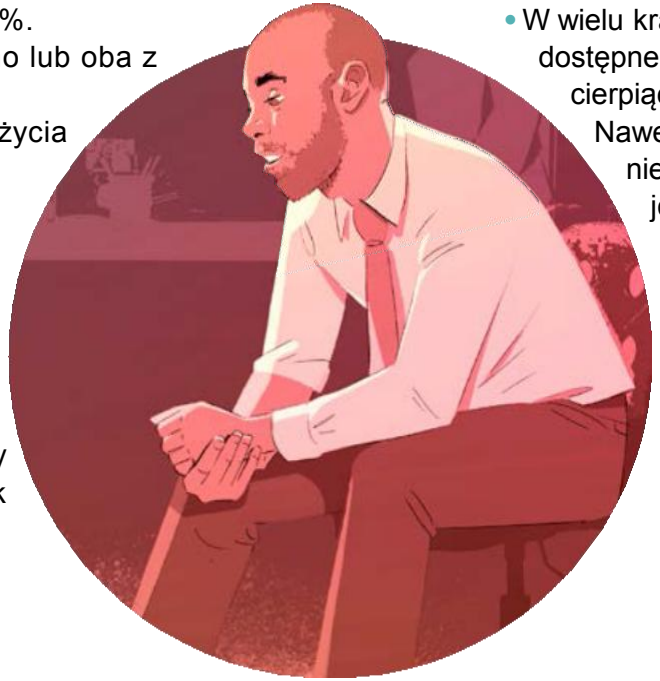
Informacje o depresji

Jeżeli organizujesz wydarzenie lub opracowujesz własne materiały dla potrzeb kampanii, poniżej przedstawiamy kilka faktów i danych, które może zechcesz wykorzystać:

- Na całym świecie zwiększa się występowanie powszechnych zaburzeń psychicznych. W latach 1990 - 2013, liczba osób cierpiących na depresję i/lub zaburzenia lękowe wzrosła bez mała o 50%. Niemal 10% ludności świata cierpi na jedno lub oba z tych zaburzeń.
  W skali globalnej udział depresji w latach życia z niepełnosprawnością wynosi 10%.

- W rejonach katastrof humanitarnych i trwających konfliktów depresja lub zaburzenia lękowe występują u 1 na 5 osób.

- Depresja zwiększa ryzyko innych chorób niezakaźnych, takich jak cukrzyca i choroby układu krążenia. Ponadto, takie choroby jak cukrzyca oraz choroby układu krążenia zwiększają ryzyko depresji.



- Depresja poporodowa u kobiet może mieć niekorzystny wpływ na rozwój niemowląt.

- W wielu krajach na świecie, nie ma żadnego lub dostępne jest bardzo niewielkie wsparcie dla osób cierpiących na zaburzenia zdrowia psychicznego. Nawet w państwach o wysokim poziomie dochodów niemal 50% osób cierpiących na depresję nie jest leczonych.

- Brak leczenia powszechnie występujących zaburzeń zdrowia psychicznego pociąga za sobą wysokie koszty ekonomiczne – wyniki nowego badania przeprowadzonego pod auspicjami WHO wskazują, że w skali całego świata roczne koszty depresji i zaburzeń lękowych sięgają ponad 1 bilion USD.

- Koszty zapobiegania i leczenia najpowszechniejszych zaburzeń zdrowia psychicznego są stosunkowo niewielkie.

Udostępnianie informacji i materiałów w mediach społecznościowych

Przez cały okres kampanii będziemy prowadzić komunikację w mediach społecznościowych:

https://www.facebook.com/WHO/

https://twitter.com/who @WHO

https://www.youtube.com/c/who

https://www.instagram.com/who/@worldhealthorganization

Główny hasztag wykorzystywany w kampanii to #LetsTalk, ale będą także pojawiały się wpisy z hasztagiem #depression oraz #mentalhealth.

Zachęcamy do udostępniania naszych postów w Waszych sieciach, udostępniania Waszych własnych materiałów i włączania się do dyskusji na tematy związane z kampanią.

#LetsTalk (Porozmawiajmy)

#Depression (depresja)

#Mentalhealth (Zdrowie psychiczne)

Materiały dla dziennikarzy

Jeżeli jesteś dziennikarzem zajmującym się tematyką związaną z depresją, poniżej znajdziesz kilka pomysłów, które mogą być inspiracja:

- Dowiedz się, jakie jest rozpowszechnienie depresji w Twoim kraju, gdzie szukać pomocy i jaką można uzyskać pomoc.
- Jak postrzega się depresje w Twoim kraju? Czy zmiany zmienia się postrzeganie depresji?
- Które organizacje zaangażowane są w działania na rzecz poprawy stanu zdrowia psychicznego? W jakich dziedzinach udało im się odnieść sukcesy? Jakie są wyzwania?

Skontaktuj się z rządowymi jednostkami udzielającymi informacji, biurem WHO oraz organizacjami zaangażowanymi w działania na rzecz zdrowia psychicznego w Twoim kraju.



Poniżej zamieszczamy materiały, które mogą być pomocne:

Atlas zdrowia psychicznego WHO

Przedstawia dane z całego świata tworzące obraz zasobów udostępnianych na potrzeby zdrowia psychicznego w poszczególnych krajach i pokazujące, w jaki sposób zasoby te z czasem ewoluowały.

angielski

Podsumowanie w języku **angielskim, arabskim, chińskim, francuskim, hiszpańskim, rosyjskim**

Bank danych WHO nt. zdrowia psychicznego:
Zapewnia dostęp do krajowych polityk, strategii i regulacji prawnych dotyczących zdrowia psychicznego i problemów uzależnień uporządkowanych według krajów.

angielski

Plan działania na rzecz zdrowia psychicznego 2013-2020

Przyjęty przez Światowe Zgromadzenie Zdrowia plan pełni funkcję przewodnika po działaniach podejmowanych w celu usprawnienia działania służb zajmujących się problemami zdrowia psychicznego na całym świecie do 2020 r. Zawiera cele, wskaźniki pokazujące postępy, a także działania proponowane dla rządów, partnerów krajowych i międzynarodowych oraz WHO.

angielski, francuski, hiszpański, japoński, włoski

Zainicjowany przez WHO program działania na rzecz domykania luki w działaniach na rzecz zdrowia psychicznego (mhGAP)

Program mhGAP ma na celu udzielenie pomocy władzom w zwiększeniu skali działania służb zajmujących się zaburzeniami zdrowia psychicznego, neurologicznymi i związanymi z używaniem substancji odurzających, zwłaszcza w państwach o niskich i średnich dochodach. W ramach programu opracowano przewodnik po interwencjach (The mhGAP Intervention Guide) do wykorzystywania w niespecjalistycznych placówkach opieki zdrowotnej, stanowiący główny zasób materiałów opracowanych na potrzeby programu. Powstał z myślą o pracownikach opieki zdrowotnej udzielających pomocy i opiekujących się osobami z zaburzeniami zdrowia psychicznego. Zawiera zalecenia o udowodnionej skuteczności dotyczące konkretnych zaburzeń, w tym depresji.

Wersja 2.0: **angielski**
Wersja 1.0 **angielski, arabski, francuski, hiszpański, japoński, perski, portugalski,**

Opracowanie wstępne przygotowane dla wydarzenia organizowanego przez Bank Światowy i WHO „wychodząc z cienia – zdrowie psychiczne jako globalny priorytet rozwojowy"

Zawiera: uzasadnienie celowości inwestycji w zdrowie psychiczne; postepowanie w przypadku powszechnie występujących zaburzeń psychicznych; placówki prowadzące leczenie i integracja leczenia; oraz luka w zasobach, opcje finansowania i propozycje na przyszłość.

angielski

Zwiększenie skali leczenia depresji i zaburzeń lękowych: analiza zysków, które mogą przynieść globalne inwestycje w tym obszarze

Publikacja w The Lancet Psychiatry, kwiecień 2016

angielski

Arkusz informacji WHO na temat depresji

angielski, arabski, chiński, francuski, hiszpański, rosyjski

Filmy

Miałem czarnego psa o imieniu depresja

Żyjąc z czarnym psem

Zdrowie psychiczne jako globalny priorytet rozwojowy

Infografika

Korzyści zdrowotne i ekonomiczne z inwestowania w zdrowie psychiczne

angielski, hiszpański