31.7.2014 Zadbaj o dobrą formę - dziennikpolski24.pl

http://www.dziennikpolski24.pl/drukuj/3522905,zadbaj-o-dobra-forme,id,t.html 1/1

**Zadbaj o dobrą formę**

Miechów. Mieszkańcy miasta i okolic mogą skorzystać z "duchowego wellness", czyli bezpłatnego programu profilaktyki depresji. Badania organizuje Szpital Specjalistyczny im. dr. Józefa Babińskiego Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej. W Miechowie od roku funkcjonuje - pod jego egidą - oddział dzienny rehabilitacyjny i psychiatryczny. Miasto jest wśród ośmiu w Małopolsce, w których można wykonać tego typu badania.

- Warto zadzwonić, ustalić dogodny dla nas termin spotkania, a następnie bez kolejki i czekania odbyć trwającą około 45 minut rozmowę z konsultantką lub konsultantem (najczęściej psychologiem). W trakcie rozmowy zbadane zostaną 22 obszary naszego codziennego funkcjonowania i zaproponowane dwie lub trzy rzeczy, które powinniśmy robić w naszym życiu.

Po miesiącu odbywa się kolejne spotkanie, którego celem jest sprawdzenie skuteczności udzielonych porad i ewentualnie podjęcie dalszych kroków zmierzających do odzyskania dobrego stanu psychicznego - wyjaśnia Maciej Bóbr, rzecznik prasowy szpitala Babińskiego.

Wystarczy skorzystać z infolinii 668 862 680 i umówić się na spotkanie z konsultantką lub konsultantem. Mieszkańcy Miechowa i okolicznych gmin z bezpłatnej porady mogą skorzystać w Zespole Leczenia Środowiskowego w Miechowie.

Program profilaktyki depresji będzie realizowany do końca października. - Kiedy czujemy się zmęczeni fizycznie idziemy na basen lub na fitness, czasem do wellness, choć nie jest to tanie. W ramach profilaktycznego programu "Wyprzedzić smutek" proponujemy więc taki, tyle, że bezpłatny, "duchowy wellness" - skorzystanie z porady konsultanta - dodaje Maciej Bóbr.

Program ma charakter profilaktyczny i adresowany jest do osób zdrowych, które, okresowo odczuwają smutek i zniechęcenie. Rzecznik przekonuje, że jest to projekt wyjątkowy w skali Polski, finansowany przez samorząd Województwa Małopolskiego.

Warto zauważyć, że z oferty oddziału dziennego rehabilitacyjnego psychiatrycznego w Miechowie obecnie korzysta 25 osób.

Zdaniem Macieja Bobra to relatywnie dużo. Zwraca jednak uwagę, że trzeba pamiętać, iż pacjenci przychodzący tam to osoby już po kryzysach psychicznych, a celem działań realizowanych na oddziale jest to, by pacjenci jak najszybciej mogli funkcjonować w miarę normalnie, by nauczyli się żyć ze swoją chorobą bez stygmatu i by uwierzyli we własne możliwości i siły.

- Depresja zazwyczaj nie pojawia się nagle. Wywołujące ją mechanizmy nie są wprawdzie do końca wyjaśnione, jednak wiadomo, że czynniki środowiskowe mogą wzmagać zagrożenie tą chorobą. Życiowe kłopoty i doświadczenia - od utraty bliskiej osoby przez trudności finansowe czy bezrobocie, presję otoczenia. Na świecie, także i w Polsce dotyka ona około 3 procent populacji. Jednak z danych jakie zebrano w krajach UE wynika, że smutek i zniechęcenie są udziałem co trzeciego z nas - wylicza Maciej Bóbr