****

 **Szpital Specjalistyczny**

 **im. dr. Józefa Babińskiego**

**Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej**

 Kraków, 25 kwietnia 2015 r.

INFORMACJA PRASOWA

**SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. DR JÓZEFA BABIŃSKIEGO**

**PRZEZ KOLEJNE DWA LATA PROWADZIĆ BĘDZIE**

**PROGRAM PROFILAKTYKI DEPRESJI „WYPRZEDZIĆ SMUTEK”**

**Po trzech latach dobrych doświadczeń, Szpital Specjalistyczny im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie po raz kolejny wyłoniony został w procedurze konkursowej, by w latach 2015 -2016 prowadzić Program Profilaktyki Depresji „Wyprzedzić smutek”. Na rok 2015 zakontraktowano 600 konsultacji, z których bezpłatnie mogą skorzystać mieszkańcy Małopolski.**

Program „Wyprzedzić smutek” jest jednym z sześciu programów profilaktycznych realizowanych w Małopolsce i finansowanych przez Samorząd Województwa. Konsultanci - psychologowie i psychoterapeuci z certyfikatem, legitymujący się odpowiednim stażem i doświadczeniem oraz pielęgniarki dyplomowane, którzy dodatkowo przeszli specjalistyczne szkolenie - dostępni będą w punktach konsultacyjnych we wszystkich subregionach Województwa.

Program jest adresowany do osób zdrowych, które chcą sprawdzić swoja odporność psychiczną. Trudne wydarzenia życiowe, szybkie tempo życia i wysoki poziom stresu wystawiają nasza odporność psychiczna na próbę. Zazwyczaj spowodowane powyższymi czynnikami przygnębienie mija po jakimś czasie, szczególnie, gdy zmieni się sytuacja, która je wywołała, np. utrata osoby bliskiej, utrata pracy czy kłopoty finansowe. Przeważnie takiemu przygnębieniu nie towarzyszy poczucie bezradności, czy braku wartości tego, co robimy. Zazwyczaj przechodząc przez trudny okres jesteśmy w stanie nadal angażować się w codzienne aktywności.

Jednak utrzymujący się dłużej stan przygnębienia, smutku, poczucie bezsiły, beznadziejności może zwiastować zagrożenie depresją. Osoby zagrożone może trapić utrzymujące się poczucie beznadziejności i bezradność, poczucie winy lub bezwartościowości. Negatywnie oceniają one efekty swoich działań i zdarza się, że zamartwiają się czarnymi wizjami swojej przyszłości. Mogą odczuwają lęk, natłok negatywnych myśli, które trudno im zatrzymać. Wtedy niewiele rzeczy wydaje się interesujące, brak jest siły i motywacji, by podejmować ulubione wcześniej aktywności, brak poczucia satysfakcji z pracy, a ciągłe zmęczenie i brak energii, powoduje np. obniżenie libido. Mogą także pojawiać się myśli o śmierci lub samobójstwie. Łatwo zapomina się wówczas o różnych rzeczach, pojawiają się trudności z przyswajaniem nowego materiału, skupieniem uwagi, jest za to poczucie przeciążenia koniecznością podejmowania decyzji. Zdarzają się zaburzenia snu, np. trudności z zasypianiem, budzenie się za wcześnie albo też spanie nadmiernie długo. Innymi objawami mogącymi zwiastować depresję są zaburzenia apetytu – np. jest on nadmierny lub przeciwnie zmniejszony. Znamienne jest izolowanie się od znajomych i przyjaciół.

 Osoby z objawami depresji czasem długo szukają pomocy, zanim uzyskują właściwą diagnozę, zwłaszcza, że niektóre z objawów są trudne do zauważenia. Ale też właśnie wtedy istnieje największa szansa zatrzymania rozwoju depresji.

**Dlatego warto skorzystać z konsultacji profilaktycznych w ramach programu „Wyprzedzić smutek”, które pomogą określić, jakie kroki należy podjąć, aby przeciwdziałać zachorowaniu.**

Porada profilaktyczna jest osobistą rozmową z konsultantem, która trwa około godziny. Jej celem jest ocena stopnia psychicznej odporności na depresję. Zalecana jest również osobom, które nie czują się tak dobrze, jak by tego chciały. Dowiedzą się one , jak zapobiec pogorszeniu stanu zdrowia i odzyskać utracony dobrostan psychiczny. W trakcie porad profilaktycznych można się też dowiedzieć, w jaki sposób „wiedzę antydepresyjną” zastosować w konkretny sposób, w codziennym życiu - co można zmienić w swoim życiu, żeby poczuć się lepiej i żeby ta zmiana była trwała.

**Z bezpłatnych konsultacji będzie można skorzystać od połowy maja do końca października 2015 r.**

Maciej Bóbr

Rzecznik Prasowy

Szpitala Specjalistycznego

im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie