**INFORMACJA PRASOWA**

28 listopada 2014 r.

Uprzejmie informuje, że dzisiaj to jest 28 listopada 2014 r. w Szpitalu Specjalistycznym im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie (ul. Babińskiego 29) odbyła się konferencja podsumowująca tegoroczną edycję Programu Profilaktyki Depresji „Wyprzedzić smutek”.

Program profilaktyki depresji jest jednym z pięciu programów profilaktycznych finansowanych przez Samorząd Województwa Małopolskiego (por. [www.profilaktykawmalopolsce.pl](http://www.profilaktykawmalopolsce.pl)), które zawiązane są z najważniejszymi zagrożeniami dla zdrowia mieszkańców regionu.

Ich cele w pierwszym wystąpieniu dzisiejszej konferencji przedstawiła pani Anita Nowak-Orzeł Wicedyrektor Departamentu Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego.

Program Profilaktyki Depresji t**o jedyny w tego rodzaju program w Polsce.** Jest on adresowany ludzi zdrowych, którzy przy pomocy prostego testu, umieszczonego na stronie internetowej (<http://profilaktykadepresji.malopolska.pl/>) mogą samodzielnie określić, czy powinni zasięgnąć porady konsultanta. W obecnej trzeciej edycji możliwości uznania w pełni anonimowej i bezpłatnej konsultacji skorzystało blisko 600 osób. Mieli oni także możliwość ponownego spotkania z konsultantem.

Program profilaktyki depresji był reakcją władz regionu na lawinowy wzrost liczby przypadków depresji lub objawów depresyjnych mieszkańców krajów Unii Europejskiej (około 35 % populacji). Co spowodowane jest ujawnianiem się przyczyn endogennych, jak i środowiskowych (zwiększenia się tempa życia, częstego długotrwałego stresu związanego z kłopotami codziennego funkcjonowania spowodowanych często przez panujący kryzys).

O dalszych perspektywach i możliwościach prowadzenia skutecznej profilaktyki mówił dr. Krzysztof Walczewski koordynator Programu i wojewódzki specjalista do praw Psychiatrii,

 Wyniki tegorocznej edycji programu, w której konsultacje odbywały się w punktach konsultacyjnych ulokowanych w 9 większych miastach Małopolski (2 punkty w Krakowie, Brzesku, Miechowie, Nowym Sączu, Nowym Targu, Oświęcimiu, Skawinie i Wieliczce pokazują), że z konsultacji korzysta trzykrotnie więcej kobiet niż mężczyzn. Najczęściej odwiedzały konsultantów po 35 roku życia, ale zarówno pracujące jak i niepracujące.

Konsultanci w trwającej około 45 min rozmowie pytali o różne sfery życia a po ich analizie, wspólnie z klientami udzielali im kilku porad, których stosowanie powinno zmniejszyć negatywne objawy, poprawić obniżony nastrój i na nowo pozytywnie popatrzyć na własne życie.

Uzyskane w ciągu trzech lat realizacji Programu opracowywane obecnie dane pozwolą na dalsze doskonalenie narzędzi stosowanych przez konsultantów w kolejnych edycjach programu.

Maciej Bóbr

Rzecznik Prasowy Szpitala Specjalistycznego

im. dr. J. Babińskiego SPZOZ w Krakowie