PROFILAKTYKA DEPRESJI – 2017 r.

KOLEJNA EDYCJA PROGRAMU – „WYPRZEDŹ SMUTEK”

**[](http://babinski.pl/wp-content/uploads/2014/05/PD.jpg)**

**Po raz szósty Województwo Małopolskie finansuje program profilaktyki depresji umożliwiając mieszkańcom bezpłatne konsultacje w ramach programu „Wyprzedzić smutek”, który prowadzi, podobnie jak w poprzednich latach Szpital Specjalistyczny. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie.**

Startuje 6 edycja programu profilaktyki depresji „Wyprzedzić Smutek”. Od maja do końca października mieszkańcy Małopolski, którzy odczuwają smutek i obniżony nastrój, który nie chce samoistnie przeminąć mają możliwość skorzystania z bezpłatnych konsultacji u specjalistów.

W 12 punktach konsultacyjnych w całym Województwie Małopolski zlokalizowanych w Tarnowie, Brzesku, Nowym Sączu, Muszynie, Limanowej Rabce, Wadowicach, Andrychowie, Chełmku, Skawinie Miechowie i w Krakowie można telefonicznie umówić się na konsultacje.

Program adresowany jest do osób zdrowych co oznacza, że aby skorzystać z konsultacji, wcale nie trzeba mieć potwierdzonej depresji. Wystarczy sama **chęć sprawdzenia swojego stanu psychicznego.**

**W trakcie** specjaliści rozmawiają o różnych obszarach naszego życia i funkcjonowania, poszukując przyczyn nieustępującego smutku. Konsultanci wykluczą chorobę lub określają stopień zagrożenia depresją i proponują środki zaradcze. W przypadku potwierdzenia choroby osoba dotknięta depresją może otrzymać skierowanie do specjalistycznej placówki – poradni zdrowia psychicznego lub ewentualnie do szpitala na leczenie.

Dotykające nas problemy życiowe, tempo w jaki żyjemy, stres w jaki często funkcjonujemy stanowią wyzwanie dla naszej odporności psychicznej. Chociaż trzeba pamiętać, że smutek w wielu sytuacjach jest naturalną reakcja naszej psychiki, może go wywołać np. utrata osoby bliskiej, utrata pracy czy kłopoty finansowe zazwyczaj towarzyszy mu przygnębienie, poczucie bezradności czy braku wartości naszych działań. Wprawdzie przechodząc przez trudne okresy w naszym życiu, jesteśmy w stanie nadal angażować się w codzienne aktywności, jednak utrzymujący się dłużej stan przygnębienia, poczucie bezsiły, beznadziejności może zwiastować zagrożenie depresją.

Osoby zagrożone dotyka utrzymujące się poczucie beznadziejności i bezradności, niekiedy także poczucie winy lub niska ocena własnej osoby lub własnych działań. Tworzenie czarnych wizji przyszłości pogłębia jeszcze i tak obniżony nastrój. Może wówczas pojawić się lęk , natłok myśli negatywnych, którego trudno się pozbyć, a niekiedy także myśli o śmierci lub nawet myśli samobójcze. Towarzyszą temu trudności z koncentracją, zapominanie o na rzeczach ważnych, trudności w nauce zaburzenia snu, apetytu i relacji społecznych. Izolujemy się od bliskich czy znajomych. Zasklepiając się w swoim smutku często nawet nie myślimy o poszukiwaniu pomocy. A dzięki Programowi „Wyprzedzić smutek” jest on naprawdę blisko. Warto wówczas zapisać się na wizytę u konsultanta.

Dlatego lekarze zachęcają, do korzystania z konsultacji profilaktycznych w ramach programu „Wyprzedzić smutek”, które pomogą określić, jakie kroki należy podjąć, aby zapobiec zachorowaniu.

Porada profilaktyczna jest osobistą rozmową z konsultantem, trwa około godziny. Konsultacja kończy się przekazaniem kilku (dwóch, trzech) rad, co i jak zmienić w swoim życiu, jak przemodelować swoje nawyki  i przyzwyczajenia, w jaki sposób postarać się naprawić czy zmienić swoje relacje z bliskimi. Konsultanci – psychologowie i psychoterapeuci z certyfikatem – dostępni będą w punktach konsultacyjnych we wszystkich subregionach województwa w następujących ośrodkach:

**w Krakowie** w Poradni Zdrowia Psychicznego przy ul. Olszańskiej 5 (rejestracja tel. 12 412 09 76 od poniedziałku do piątku od 8.00 do 18.00), **w Skawinie** w Centrum Wspierania Rodziny, ul. ks. Jerzego Popiełuszki 17, rejestracja tel. 12 276 34 10 od poniedziałku do piątku od 10.00 do 18.00),

**w Muszynie** w Uzdrowisku Muszyna nad Popradem, ul. Mściwujewskiego 1, (rejestracja tel. 18 471 42 05 wew. 100, od poniedziałku do piątku od 8.00 do 14.00),

**w Andrychowie** w Ośrodek Pomocy Społecznej w Andrychowie, ul. Starowiejska 22b, (rejestracja tel. 539 631 052 od poniedziałku do piątku od 9.00 do 17.00), **w Chełmku** w Gminnym Zakładzie Opieki Zdrowotnej, ul. Staicha , (rejestracja pod tel. 517-103-812 Od pon. do piątku w godz. 8.00 – 18.00),

**w Miechowie** w Zespole Leczenia Środowiskowego, ul. Szpitalna 3, (rejestracja tel. 512 319 845 od poniedziałku do piątku od 15.00 do 17.00),

**w Brzesku** w Samodzielnym Publicznym Zespole Opieki Zdrowotnej, ul. Kościuszki 68 (rejestracja tel. 14 662 13 92 w poniedziałki od 8.00 do 14.30, we wtorki, środy i czwartki od 8.00 do 16.30 i w piątki od 8.00 do 13.00),

**w Limanowej** w Szpitalu Powiatowym, ul. J. Piłsudskiego 61, (rejestracja tel. 18 330 17 80 od poniedziałku do piątku od 8.00 do 14.30),

**w Nowym Sączu** w Ośrodku Profilaktyki i Terapii Uzależnień, ul. Waryńskiego 1, (rejestracja tel. 533 72 03 03 od pon. do piątku w godz. 10.00 do 16:00),

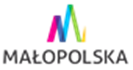
**w Tarnowie** w Szpitalu Wojewódzkim św. Łukasza, ul. Lwowska 178a, (rejestracja tel. 14 631 58 59 od poniedziałku do piątku od 7.30 do 14.00),

**w Rabce-Zdrój** w Szpitalu Miejskim, ul. Słoneczna 3, (rejestracja tel. : 723 698 482 ) od pon. do pt, 0d 8.00 do 15.00

**w Wadowicach** w Niepublicznej Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, ul. Sienkiewicza 40, tel. 724 487 876 od pon. Do piątku od 16.00 do 19.00.

**w Chełmku** w Gminnym Zakładzie Opieki Zdrowotnej, ul. Staicha 1, (rejestracja tel. 517 103 812 od poniedziałku do piątku od 8.00 do 18.00),

Wizyty umawiać można również pod specjalnym numerem infolinii: **668 862 680.**

Projekt realizowany jest przez Szpital Specjalistyczny im. dr J. Babińskiego w Krakowie we współpracy z ośrodkami z całej Małopolski i finansowany ze środków Województwa Małopolskiego. Maciej Bóbr 

Rzecznik Prasowy

Szpitala Specjalistycznego

im. dr. Józefa Babińskiego SPZOZ w Krakowie