Data publikacji: 13.05.2016

Wyprzedzić smutek



Od początku maja trwa program "Wyprzedzić smutek". W ramach akcji mieszkańcy Małopolski mają możliwość skorzystania z bezpłatnych konsultacji w sprawie depresji. Program realizowany jest przez Szpital Specjalistyczny im. dr J. Babińskiego w Krakowie we współpracy z Klastrem LifeScience Kraków.Program "Wyprzedzić smutek" jest jednym z sześciu programów profilaktycznych realizowanych w Małopolsce i finansowanych przez samorząd województwa.

Wystarczy podejrzenie

Żeby skorzystać z konsultacji, wcale nie trzeba mieć potwierdzonej depresji. Wystarczy chęć sprawdzenia swojego stanu psychicznego – podczas takiej wizyty specjaliści wykluczą chorobę lub określą stopień zagrożenia depresją i doradzą środki zaradcze a w przypadku potwierdzenia choroby pacjent może otrzymać skierowanie na leczenie. Trudne wydarzenia życiowe, szybkie tempo życia i wysoki poziom stresu wystawiają naszą odporność psychiczną 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.

Wyprzedzić smutekOsoby 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 odczuwać lęk, natłok negatywnych myśli, które trudno im zatrzymać. 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. Dlatego lekarze zachęcają, by korzystać 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, trwa około godziny.

Z bezpłatnych konsultacji będzie można skorzystać od maja do końca października 2016 r. W tym okresie przewidziano w ramach programu 600 konsultacji. Konsultanci – psychologowie, psychiatrzy i psychoterapeuci z certyfikatem – dostępni będą w punktach konsultacyjnych we wszystkich subregionach województwa w następujących ośrodkach:

- Kraków, w Poradni Zdrowia Psychicznego przy ul. Olszańskiej 5 (rejestracja tel. 12 412 09 76 od poniedziałku do piątku od 8.00 do 18.00)

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

- Skawina, 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)

- Andrychów, w Ośrodku Pomocy Społecznej w Andrychowie, ul. Starowiejska 22b (rejestracja tel. 539 631 052 od poniedziałku do piątku od 9.00 do 17.00)

- Chełmek, w Gminnym Zakładzie Opieki Zdrowotnej, ul. Staicha 1 (rejestracja pod tel. 517 103 812. Od pon. Do piątku w godz. 8.00 – 18.00)

- Sucha Beskidzka, w Zespole Opieki Zdrowotnej Budynek RKTS pomieszczenie T1 ul. Szpitalna 22, (rejestracja tel. 607 135 539 od poniedziałku do piątku w godz. od 8.00 do 15.00

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

- Muszyna, 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)

- Nowy Sącz, 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)

- **Brzesko, w Samodzielnym Publicznym ZOZ, ul. Kościuszki 68 (rejestracja tel. 14 662 13 92 w poniedziałki i piątki od 8.00 do 13.00, we wtorki, środy i czwartki od 8.00 do 16.30)**

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

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

Więcej na stronie http://www.profilaktykawmalopolsce.pl/depresja



Źródło: https://www.brzesko.pl/aktualnosc/32451,wyprzedzic-smutek

Data wydruku: 2026-11-01 03:11:23