

# Podstawowe założenia kampanii

Światowy Dzień Zdrowia 2017

## Założenia kampanii

Światowy Dzień Zdrowia obchodzony co roku 7 kwietnia w rocznicę powstania Światowej Organizacji Zdrowia daje nam unikalną możliwość mobilizacji działań poświęconych konkretnym zagadnieniom i problemom zdrowotnym, ważnym dla ludzi na całym świecie.

Tematem przewodnim kampanii z okazji obchodów Światowego Dnia Zdrowia 2017 jest depresja. Depresja dotyka ludzi w różnym wieku, z różnych środowisk i mieszkających we wszystkich krajach. Jest przyczyną cierpień psychicznych i negatywnie wpływa na zdolność cierpiących na depresję osób do wykonywania nawet najprostszych codziennych czynności, a niekiedy prowadzi do zniszczenia relacji z rodziną i przyjaciółmi i niezdolności do pracy zarobkowej. W najgorszym przypadku depresja może być przyczyną samobójstwa i jest drugą najczęściej występującą przyczyną zgonów w grupie osób w wieku 15-29 lat.

Ale depresji można zapobiegać i można ją leczyć. Lepsze zrozumienie tego, czym jest depresja i w jaki sposób można jej zapobiegać lub leczyć, pomoże zmniejszyć stygmatyzację związaną z tą chorobą i może zachęcić więcej osób do szukania pomocy.

## Ten przewodnik jest dla Ciebie

Jeżeli czytasz ten przewodnik po kampanii, to prawdopodobnie jesteś zainteresowana/zainteresowany zaangażowaniem się w jej realizację. To wspaniała wiadomość, bo cele kampanii uda nam się osiągnąć tylko wtedy, jeżeli będziemy wszyscy współpracować.

Bez względu na to, czy pracujesz w administracji rządowej, organizacji pozarządowej czy w mediach, czy jesteś lekarzem, nauczycielem, dziennikarzem, blogerem, rodzicem, czy po prostu osobą, która usłyszała o kampanii i chciałaby się do niej przyłączyć, ten przewodnik jest właśnie dla Ciebie.

## Co staramy się osiągnąć

Ogólnym celem jednorocznej kampanii, która rozpoczyna się 10 października 2016 czyli w Światowym Dniu Zdrowia Psychicznego jest doprowadzenie do tego, aby we wszystkich krajach więcej osób cierpiących na depresję szukało pomocy *i ją otrzymało*.

Mówiąc konkretnie staramy się uzyskać następujące efekty:

- Społeczeństwo będzie więcej wiedziało o depresji, jej przyczynach i możliwych konsekwencjach, włącznie z samobójstwem oraz o tym, jaka jest lub może być dostępna pomoc w celu zapobiegania depresji lub leczenia chorujących na nią osób;
- Osoby cierpiące na depresję będą szukały pomocy;
- Rodziny, przyjaciele i znajomi osób zmagających się z depresją będą w stanie zapewnić im wsparcie.

## Czym jest depresja?

Depresja to choroba charakteryzująca się uporczywie utrzymującym się uczuciem smutku, utratą zainteresowania czynnościami, które na ogół sprawiają chorej osobie przyjemność. Często towarzyszy jej niezdolność do wykonywania codziennych czynności i stan ten utrzymuje się co najmniej przez okres dwóch tygodni. Ponadto u osób cierpiących na depresję występują następujące objawy: brak energii, zmiana apetytu, dłuższy lub krótszy sen, stany lękowe, trudności z koncentracją, niezdecydowanie, niepokój, poczucie bycia bezwartościowym, poczucie winy i beznadziei, myśli o samookaleczeniu lub samobójcze.

## **Główne założenie kampanii**

Głównym założeniem kampanii jest wskazanie, jak ważne jest mówienie o depresji, ponieważ sama rozmowa o depresji stanowi istotny element procesu dochodzenia do zdrowia. Stygmatyzacja chorób psychicznych, w tym depresji, nadal dla wielu osób na całym świecie stanowi barierę uniemożliwiającą szukanie pomocy. Poruszenie tematu depresji i rozmowa z członkiem rodziny, przyjacielem lub pracownikiem opieki zdrowotnej czy też w większej grupie, na przykład w szkole, miejscu pracy czy miejscach spotkań towarzyskich albo w przestrzeni publicznej, np. w mediach informacyjnych, w blogach czy w mediach społecznościowych, pomoże przełamać stygmatyzację i w efekcie zachęci większą liczbę osób do szukania pomocy.

## **Hasło**

Hasło kampanii brzmi: Depresja - porozmawiajmy o niej.

## **Do kogo chcemy dotrzeć**

Każdy może zachorować na depresję. Dlatego ta kampania adresowana jest do wszystkich, bez względu na wiek, płeć czy status społeczny. Światowa Organizacja Zdrowia postanowiła zwrócić szczególną uwagę na trzy grupy, których depresja dotyka nieproporcjonalnie częściej: młodzież nastoletnią i młodych dorosłych, kobiety w wieku rozrodczym (zwłaszcza po urodzeniu dziecka) i osoby starsze (po 60 roku życia). Materiały przygotowane z myślą o tych grupach dostępne są w zestawie materiałów kampanii.

## **Główne przesłanie**

- Depresja to powszechnie występujące zaburzenie psychiczne, które dotyka osoby w każdym wieku, ze wszystkich środowisk i we wszystkich krajach.
- Ryzyko depresji wzrasta w sytuacji ubóstwa, bezrobocia, zdarzeń życiowych, takich jak śmierć bliskiej osoby czy rozpad związku, a także w przebiegu choroby fizycznej i problemów spowodowanych nadużywaniem alkoholu i przyjmowaniem narkotyków.
- Depresja jest przyczyną cierpienia psychicznego i może wpływać na zdolność do wykonywania nawet najprostszych, codziennych czynności, niszcząc niekiedy relacje z rodziną i przyjaciółmi.
- Nieleczona, może uniemożliwiać chorym osobom pracę lub uczestniczenie w życiu rodzinnym i społecznym.
- W najgorszym przypadku depresja może doprowadzić do samobójstwa.
- Depresji można skutecznie zapobiegać i można ją leczyć. Leczenie na ogół obejmuje terapię wymagającą prowadzenie rozmowy lub przyjmowania leków przeciwdepresyjnych lub połączenie obu metod.
- Przewycięzenie często spotykanej stygmatyzacji depresji spowoduje, że więcej osób będzie szukało pomocy.
- Rozmowa z osobami, którym się ufa może być pierwszym krokiem do wyjścia z depresji.