

Profilaktyka depresji

Depresja to nie tylko obniżony nastrój, ale ciężka choroba, z którą zmagają się ponad 350 mln ludzi na świecie. Gdzie szukać pomocy? Jak wygląda profilaktyka? O tym przeczytają Państwo w materiałach NFZ publikowanych w ramach cotygodniowej akcji **Środa z profilaktyką**.

Gdzie szukać pomocy?
116 123 Zapytaj lekarza, psychologa lub specjalistę NFZ w sprawie choroby.
116 111 Informacje o sposobach leczenia, poradnictwo, wsparcie i pomoc.
800 70 22 22 Centrum Wsparcia Doradztwa w sprawie chorób psychicznych – bezpłatnie, 24 godziny w tygodniu.
800 12 12 12 Działalność NFZ w zakresie zdrowia psychicznego – poradnictwo, wsparcie i pomoc.
22 635 09 54 Szukaj lekarza lub specjalistę NFZ w swojej okolicy.



NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Telefoniczna Infolinia Pacjenta
800 190 590
pacjent.gov.pl
diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia
ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Profilaktyka depresji



Aktynność fizyczna - na zdrowie!

Depresja statystycznie

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia z depresją zmagają się ponad 350 mln ludzi, co czyni ją czwartą najpowszechniejszą chorobą przewlekłą na świecie. Z raportu NFZ wynika, że w Polsce w 2018 r. zwiększyła się rozpoznawalność choroby i rozpoznaniem objęto 146 tysięcy osób, w tym 80 tysięcy kobiet. W raporcie podano, że w 2018 r. depresją zmagają się 17,3% dorosłych Polaków. W 2017 r. było to 16,5%, a w 2016 r. 15,8%.

Jak rozpoznać depresję?

Objawy i zachowania u osoby cierpiącej na depresję:

- zmniejszenie energii
- zmniejszenie apetytu, zaburzenia snu – przebudzenie o poranku, trudności z zasypianiem
- zmniejszenie zainteresowania i przyjemności z czynnościami, które wcześniej sprawiały radość
- zmniejszenie koncentracji i trudności z podejmowaniem decyzji
- zmniejszenie motywacji i energii
- zmniejszenie aktywności fizycznej
- zmniejszenie aktywności społecznej
- zmniejszenie aktywności zawodowej
- zmniejszenie aktywności seksualnej
- zmniejszenie aktywności intelektualnej
- zmniejszenie aktywności artystycznej
- zmniejszenie aktywności religijnej
- zmniejszenie aktywności społecznej
- zmniejszenie aktywności zawodowej
- zmniejszenie aktywności społecznej
- zmniejszenie aktywności zawodowej
- zmniejszenie aktywności społecznej
- zmniejszenie aktywności zawodowej

Ważne!

WNIOSK: WNIOSK O WYKONANIE USŁUGI W ZAKRESIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Jak zachęcić do aktywności fizycznej osobę z depresją?

Ryzyko wystąpienia depresji można istotnie zmniejszyć, a gdy depresja już wystąpi, minimalizować jej objawy – poprzez regularną aktywność fizyczną, podjętą w najmniej 3 razy w tygodniu.

Depresja jest chorobą, która może być spowodowana przez wiele czynników. Jednym z nich jest brak aktywności fizycznej. Regularna aktywność fizyczna może pomóc w zmniejszeniu objawów depresji i poprawie nastroju. Regularna aktywność fizyczna może również pomóc w zmniejszeniu ryzyka wystąpienia depresji w przyszłości.

Jaka aktywność fizyczna zalecana jest w leczeniu depresji?

Regularna aktywność fizyczna zalecana jest w leczeniu depresji. Regularna aktywność fizyczna może pomóc w zmniejszeniu objawów depresji i poprawie nastroju. Regularna aktywność fizyczna może również pomóc w zmniejszeniu ryzyka wystąpienia depresji w przyszłości.

Drukuj