

Razem dla zdrowia – walczmy z depresją

23 lutego obchodzimy Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją. Specjalnie z tej okazji, została zorganizowana kampania „Razem dla zdrowia. Depresja.”, w ramach której przygotowano cały szereg ciekawych inicjatyw, specjalnie z myślą o mieszkańcach Stalowej Woli i całego Powiatu Stalowowolskiego.

Nie wstydź się depresji i nie lekceważ jej. Dowiedz się, jak ją rozpoznać u siebie lub u bliskich, jak sobie z nią radzić i gdzie szukać pomocy – tak najkrócej można opisać główne przesłanie całej akcji.

Inicjatorem i głównym organizatorem kampanii jest stalowowolski Szpital Powiatowy, ale w jej współorganizację włączyły się zarówno samorządy – Powiat Stalowowolski oraz Miasto Stalowa Wola, jak i szereg instytucji, w tym: Stalowowolski Ośrodek Wsparcia i Interwencji Kryzysowej, Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Stalowej Woli, SPZOZ przy ul. Kwiatkowskiego 2 w Stalowej Woli (Ambulatorium), stalowowolskie Centrum Aktywności Seniora, a także szkoły podstawowe i ponadpodstawowe prowadzone przez Gminę Stalowa Wola oraz Powiat Stalowowolski. – Zaangażowanie tylu instytucji i tak dużej grupy ludzi, bo aż kilkudziesięciu osób, jest największą siłą tej akcji. Działamy razem i dzięki temu możemy zrobić więcej. A temat jest niezwykle ważny, ponieważ depresja dotyka coraz większej części naszego społeczeństwa. Chcemy o niej mówić, a także zaproponować pomoc i wskazać ścieżkę działania tym osobom, które chcą podjąć walkę z tą trudną i podstępą chorobą. Dzięki temu, że w organizacji całego przedsięwzięcia uczestniczyły te instytucje, mogliśmy przygotować ciekawe działania na wielu płaszczyznach – mówi Monika Pachacz-Świdarska, dyrektor SPZZOZ Powiatowego Szpitala Specjalistycznego w Stalowej Woli.

Jednym z tych działań, będzie m.in. uruchomienie specjalnej infolinii dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Nie tylko osoby ze zdiagnozowaną depresją, ale każdy, nawet jeśli tylko podejrzewa, że na nią cierpi, będzie mógł uzyskać pomoc, rozmawiając z psychologiem bądź psychiatrą. Wystarczy w dniach 23 lutego – 4 marca zadzwonić na przygotowaną przez gminę Stalowa Wola infolinię – **tel. 15 643 34 10**. Telefony będą przekierowywane do psychiatrów i psychologów ze stalowowolskiego szpitala, Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, SOWiK-u, Ambulatorium, a także szkolnych psychologów ze stalowowolskich szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Infolinia będzie działała przez 10 dni, w godzinach 8:00 – 19:00. Warto zaznaczyć, że dzwonić po poradę mogą również osoby zdrowe, ale niewiedzące jak postępować, aby wspierać bliskich, którzy zmagają się z depresją.

Innym, ciekawym działaniem zorganizowanym w ramach kampanii „Razem dla zdrowia. Depresja.”, będą warsztaty dla seniorów pt. „Jak radzić sobie z trudnymi emocjami?”. Warsztaty zostały przygotowane i będą prowadzone przez psychologów z SOWiK-u, a odbędą się w stalowowolskim Centrum Aktywności Seniora w dniach 23 lutego oraz 1 marca. Ze względów organizacyjnych ilość miejsc jest ograniczona, a osoby zainteresowane udziałem, mogą zapisywać się telefonicznie, dzwoniąc do CAS – tel. 15 830 11 03.

Wspomniane warsztaty, to propozycja adresowana do seniorów, ale w ramach akcji stworzono również wyjątkowe działanie z myślą o dzieciach i młodzieży. Specjalnie w tym celu, swoje siły połączyli szkolni psycholodzy ze stalowowolskich szkół podstawowych i ponadpodstawowych, a także ich koledzy i koleżanki po fachu z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej. Dzięki ich zaangażowaniu oraz pomysłowości, powstały 2 filmy na temat depresji, poruszające ten problem w sposób adekwatny do wieku odbiorców. Dla najmłodszych uczniów przygotowano go w formie bajki, natomiast dla starszych – nastolatków, psycholodzy przygotowali przekaz w sposób, jaki młodzież lubi i zna z popularnych serwisów internetowych. O efektach tej pracy uczniowie będą mogli się przekonać zaraz po feriach i powrocie do szkół, w których filmy zostaną im pokazane podczas zajęć z wychowawcami. Nagrania przygotowane przez psychologów specjalnie na potrzeby kampanii „Razem dla zdrowia. Depresja.”, zostaną udostępnione wszystkim szkołom z terenu Powiatu Stalowowolskiego.

- Jestem ogromnie wdzięczna wszystkim osobom zaangażowanym w przygotowanie całej akcji. Zarówno pracownikom szpitala, jak i pozostałym instytucji uczestniczącym w tej kampanii. Część z nich już wykonała dużo pracy na etapie przygotowań, wielu innych dołoży jeszcze swoją cegiełkę dyżurując przy infolinii, czy prowadząc warsztaty. Bez tych wszystkich ludzi, ich chęci oraz pomysłowości, tej akcji by nie było. Bardzo im dziękuję. Podobnie jak lokalnym mediom, które chętnie zaangażowały się w kampanię informacyjną na temat naszych działań. To wszystko współgra z hasłem kampanii, czyli „Razem dla zdrowia”. I jest najlepszym dowodem na to, że współdziałając, możemy dużo zrobić – mówi dyrektor Monika Pachacz-Świdorska.

Pamiętaj: jeżeli niepokojące objawy w zakresie zdrowia psychicznego mają nasilony charakter albo zauważyłeś je już wcześniej, a obecnie odczuwasz pogorszenie samopoczucia, warto abyś skontaktował się ze specjalistą. Na terenie Powiatu Stalowowolskiego pomocy możesz szukać m.in. w: przyszpitalnej Poradni Zdrowia

Psychicznego (tel. 15 843 33 00), a w razie nagłego kryzysu możesz również otrzymać pomoc psychologiczną w Stalowowskim Ośrodku Wsparcia i Interwencji Kryzysowej (tel. 15 642 52 93). Pomoc psychologiczną dla dzieci i młodzieży świadczy Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Stalowej Woli (tel. 883 723 640).