**Warszawa, dn.22.02.2018 r.**

**23 luty Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją**

**Czasami mamy poczucie, że dotarliśmy do ściany, a dalej nie ma już nic. Problemy nas przerastają, świat przytłacza. Na nic więcej nie mamy już sił, na żadną rozmowę, żaden uśmiech. Jest już tylko gorzej. Z dnia na dzień wpadamy w większy smutek, tracimy nadzieję na to, że kolejny dzień przyniesie radość. A potem okazuje się, że sami już sobie nie poradzimy. Potrzebna jest pomoc kogoś z zewnątrz, czasem wystarczy przyjaciel, ale czasem pomocy musi udzielić specjalista.**

WHO szacuje, że na świecie na depresję cierpi 350 milionów ludzi, a w Polsce ta liczba sięga 1,5 miliona. Tylko niespełna połowa chorych na depresję decyduje się na leczenie. Choroba ta dotyka ludzi w różnej grupie wiekowej i z różnych środowisk. Chorują nastolatki, osoby dorosłe i coraz częściej osoby starsze.

**Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego…co to takiego?**

Od 1 grudnia 2017 r. Fundacja ITAKA uruchomiła Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego. To miejsce, gdzie wszystkie potrzebujące osoby mogą zwrócić się po pomoc przez **24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu**. Miejsce w którym dyżurują psychologowie gotowi do rozmowy, zrozumienia i akceptacji.

**Pomoc udzielana jest poprzez:**

* **telefoniczną linię wsparcia, pod numerem 800 70 2222**
* **e-mail:** [**porady@liniawsparcia.pl**](mailto:porady@liniawsparcia.pl)
* **czat**

W Centrum nie można umówić się na osobiste spotkanie ze specjalistą, ale osoby szukające pomocy mogą otrzymać informacje na temat odpowiednich placówek specjalistycznych dostępnych w danym regionie kraju, które zapewniają bezpośrednią pomoc. Na stronie [www.liniawsparcia.pl](http://www.liniawsparcia.pl) dostępna jest także baza teleadresowa instytucji pomocowych dzięki której osoby poszukujące pomocy samodzielnie, mogą uzyskać potrzebne im informacje w sposób szybszy i prostszy. Powstała także aplikacja mobilna, która ułatwia poszukiwanie tego typu informacji.

W wyznaczonych godzinach w Centrum pełnią dyżury także specjaliści innych dziedzin: lekarze psychiatrzy, prawnicy oraz pracownicy socjalni. Informacja na temat terminów dyżurów dostępna jest na stronie [www.liniawsparcia.pl](http://www.liniawsparcia.pl)

**Kto może zwrócić się o pomoc w Centrum Wsparcia?**

Centrum powstało z myślą o tych osobach, które przerosła codzienność. Istnieje dla osób, które czują, że nie radzą sobie ze swoim życiem, a być może czują, że coś jest nie tak, ale nie umieją zdefiniować stanu w jakim się znajdują. Być może bliska nam osoba ma depresję, albo wydaje nam się, że jest na skraju załamania nerwowego, a nie wiemy w jaki sposób jej pomóc lub przekonać do sięgnięcia po pomoc specjalisty. Psycholog dyżurujący w Centrum wysłucha i podpowie co robić w takiej sytuacji. Psychiatra nie zdiagnozuje osoby dzwoniącej, ale powie na co zwrócić uwagę i do jakiego specjalisty się zgłosić. Osoby dyżurujące na linii podpowiedzą jak reagować i jak przekonać bliskiego do wizyty u lekarza. Wskażą także miejsca w których można uzyskać odpowiednią pomoc.

**Depresja a kryzys psychiczny?**

Kryzys psychiczny to moment, kiedy człowiek czuje, że nie radzi już sobie z problemami, że więcej już nie udźwignie. Powody mogą być bardzo różne, czasem może to być wiadomość o chorobie, problemy w pracy, szkole, przedłużający się stres, wypadek, rozwód lub śmierć bliskiej osoby.  Na kryzys psychiczny nie jesteśmy w stanie się przygotować, ponieważ najczęściej są to sytuacje nagłe   
i niespodziewane. A sytuacje nieprzewidywalne powodują, że zawodzą wszelkie dotychczas znane nam i sprawdzone sposoby walki z przeciwnościami. Musimy pamiętać o tym, że kryzy może dotknąć każdego. Ważne jest to czy i w jaki sposób z takiego kryzysu wyjdziemy, wówczas mamy szansę na to, że podniesiemy się z niego silniejsi.

Przedłużanie się kryzysu psychicznego może prowadzić do depresji, a w skrajnych przypadkach załamaniu nerwowemu towarzyszą myśli samobójcze. Depresja jest poważną chorobą, nie zawsze jej przyczyna leży w wydarzeniach, które nas spotkały, może być także uwarunkowana genetycznie, ale pamiętajmy, że można dziedziczyć tylko skłonność do depresji, a nie samą chorobę.

**Pamiętajmy przecież, że depresja jest chorobą, a choroby się leczy!**

**Jak możemy pomóc osobie będącej w stanie kryzysu psychicznego?**

Niekiedy może wystarczyć wsparcie najbliższych, ale czasem to za mało. W takiej sytuacji warto zwrócić się po pomoc i poradę do specjalistów. Niezwykle ważne jest, aby osoba przeżywająca kryzys lub której zachowanie wskazuje na objawy depresji, nie została w tej sytuacji sama i nie była pozbawiona wsparcia najbliższych, życzliwych jej osób, które zapewnią jej odpowiednie wsparcie, także psychologiczne.

**Pamiętajmy też o tym, że zawsze istnieje możliwość zwrócenia się po pomoc o dowolnej porze dnia i nocy do specjalistów dyżurujących w Centrum Wsparcia.**

\*\*\*\*\*\*\*

**CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO**

Fundacja ITAKA od 1 października 2017 r. realizuje na zlecenie Ministerstwa Zdrowia projekt finansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 pn. „Centrum wsparcia”, którego celem jest prowadzenie działań na rzecz zapobiegania depresji, samobójstwom i innym zachowaniom autodestrukcyjnym. W ramach Centrum Wsparcia udzielana jest całodobowa pomoc osobom znajdującym się w stanie kryzysu psychicznego poprzez telefon, czat i email.

**Osoba do kontaktu: Izabela Jezierska-Świergiel, Dział PR Fundacji ITAKA**

**Email:** [**izabela.swiergiel@zaginieni.pl**](mailto:izabela.swiergiel@zaginieni.pl)**;** [**biuro@liniawsparcia.pl**](mailto:biuro@liniawsparcia.pl)**,**

**Telefon: 22 620 16 10**

**Telefon kom.: 608 371 495**