

„Depresja nie jest powodem do wstydu”. W Szczecinie rozmawiali, jak pomóc chorym i osobom w kryzysie psychicznym

O tym jak przeciwdziałać depresji, czym są lokalne alianse, jak pomóc młodzieży i dzieciom rozmawiali eksperci konferencji „Pomorze Zachodnie przeciw depresji”, którym przysłuchowała się pełna widownia w Operze na Zamku w Szczecinie. Cel był jeden - zwiększenie zrozumienia i wiedzy o zdrowiu psychicznym. „Moja mama od lat choruje na depresję”. „Dorośli biorą udział w wyścigu, tylko nie wiadomo dokąd”. „Cieszę się, że przyszedłem na to spotkanie” - komentowali uczestnicy.

Szczecin jest trzecim miastem, w którym Komisja Europejska zorganizowała spotkanie poświęcone przeciwdziałaniu depresji. Wydarzenie nie miałoby jednak miejsca, gdyby nie współpraca z Urzędem Marszałkowskim Województwa Zachodniopomorskiego, Sekretariatem ds. Młodzieży Województwa Zachodniopomorskiego oraz Operą na Zamku w Szczecinie, która pełniła rolę gospodarza.

- Wysoka frekwencja na wydarzeniach w Warszawie i Katowicach pokazała nam, jak niesamowicie duże jest zapotrzebowanie na rozmowę o depresji oraz zdrowiu psychicznym. Mimo sporych odległości między tymi miastami, problemy pozostają te same - mówił Bartłomiej Balcerzyk, dyrektor Przedstawicielstwa Komisji Europejskiej w Polsce.

- Moja mama od lat choruje na depresję. Z małymi przerwami, ale cały czas wraca. Zbyt późno zgłosiła się po pomoc, przez wiele lat bagatelizowała to, co się z nią dzieje. Wtedy najważniejsze było dla niej zapewnienie bezpieczeństwa mi i mojemu rodzeństwu. Zapomniała jednak całkowicie o sobie - mówi Alicja. - Bardzo się cieszę, że takie spotkania są organizowane. Trzeba o tym głośno mówić. Moja mama była wychowywana twardą ręką i nie chciała „użalać się nad sobą”. Może dzięki takim spotkaniom zrozumie, że to nie jest wstyd.

„Dzieci są przeładowane, nie mają czasu na wyciszenie”

Jak wynika z danych Światowej Organizacji Zdrowia, depresja jest jednym z najbardziej szkodliwych zaburzeń na świecie. Może dotknąć każdego - w Polsce choruje na nią 1,5 mln osób, a najmłodszy pacjent ma tylko 8 lat. Co piąty uczeń czuje się wyobcowany, a 30 procent nauczycieli nie widzi sensu swojej pracy. To właśnie o ich sytuacji i problemach dyskutowali eksperci szczecińskiego wydarzenia.

- Dzieci nie czują się dobrze w gronie rówieśników, rodziny. Często czują się niezrozumiane. Gdy mówią, że nie chce im się iść do szkoły, postrzegane jest to jako lenistwo. Młodzieży i dzieciom bardzo trudno odnaleźć się w świecie dorosłych. Często słyszymy od nich, że nie mają wsparcia - mówiła lekarz Małgorzata Wyrębska-Rozpara, Ordynatorka Oddziału Psychiatrii Dziecięcej i Młodzieżowej szpitala „Zdroje”.

Jak przyznała Beata Dejewska z Zespołu Szkół Szpitalnych w Szczecinie, „często w chaosie dnia codziennego i zabiegania, dziecko potrzebujące pomocy ginie z oczu nauczycieli”.

- Innym problemem jest przeładowanie, brak czasu na wyciszenie, rozmowę o tym wszystkim. W szkole brakuje im spokoju. Tego, żeby pouczyć się, porozmawiać z nauczycielem. Brak nam tego czasu, żeby zauważyć tego ucznia - dodała matematyczka.

Potrzebne są lokalne alianse

Jednym ze sposobów przeciwdziałania i walki z depresją jest tworzenie „lokalnych aliansów”.

- Taki alians to wciśnięcie czterech przycisków jednocześnie - lekarzy, władarzy, pacjentów i społeczności lokalnej. To świetna metoda prewencji suicydalnej, czyli zapobiegania próbom samobójczym. Im więcej mówimy o depresji, tym mniej będziemy musieli mówić o samobójstwach - tłumaczył doktor Piotr Toczyski, ekspert Team Europe.

W Polsce pierwszy alians przeciw depresji został założony w śródmieściu Warszawy. Nieformalny sojusz składa się z mieszkańców, instytucji i lekarzy, którzy promują pomoc osobom dotkniętym depresją poprzez m.in. narzędzie psychoedukacyjne iFightDepression. Na stronie internetowej (dostępna również w języku polskim) znaleźć można praktyczną wiedzę m.in. na temat objawów depresji, jej rozpoznania i sposobów postępowania.

- Alianse wraz z narzędziem iFightDepression są największą unijną odpowiedzią na problem zdrowia psychicznego. To, co każdy może zrobić w swojej lokalnej społeczności, to przedstawić opowieść o aliansie i pokazać iFightDepression. Rok temu ruch miał początek w Warszawie, dziś jest już w 3 makroregionach. Jesteśmy w środku kuli śniegowej - podkreślił dr Piotr Toczyński.

Regionalne Pogotowie Kryzysowe wsparciem na Pomorzu Zachodnim

Na Pomorzu Zachodnim nie ma jeszcze zawiązanego aliansu, ale samorząd województwa zachodniopomorskiego od 2019 roku prowadzi Regionalne Pogotowie Kryzysowe, gdzie pomoc mogą znaleźć osoby, które doświadczyły nagłego kryzysu emocjonalnego.

- Depresja zaczyna być zjawiskiem masowym, mówimy o niej w kontekście całych populacji. Jaka jest odpowiedź systemu? Bardzo niska dostępność świadczeń zdrowotnych. 361 lekarzy specjalistów psychiatrii dzieci i młodzieży na ponad 7 milionów osób z takim problemem - mówi Dorota Rybarska-Jarosz, dyrektorka Regionalnego Ośrodka Pomocy Społecznej w urzędzie marszałkowskiego.

Punkty Regionalnego Pogotowia Kryzysowego znajdziemy w Drawsku Pomorskim, Kołobrzegu, Myśliborzu, Stargardzie, Świdwinie, Wałczu, Kamieniu Pomorskim, Sławnie. Kiedy w życie wejdzie nowa unijna perspektywa finansowa, kolejne 8 nowych punktów znajdzie się w powiatach koszalińskim, szczecineckim, białogardzkim, gryfickim, goleniowskim, m. Świnoujście, m. Szczecin, choszczeńskim. Celem jest stworzenie sieci pomocy w całym Zachodniopomorskiem.

- W takim punkcie czekają wyszkoleni interwenci kryzysowi, terapeuci, psycholodzy, pedagodzy, pracownicy socjalni. Jeśli potrzebny jest inny specjalista, to tam są pieniądze, aby ściągnąć go z podziemia lub innego miasta - tłumaczy Dorota Rybarska-Jarosz.

Przez ponad dwa lata z pomocy Regionalnego Pogotowia Kryzysowego skorzystało ponad 6,5 tysiąca osób. - Udzielona w odpowiednim czasie pomoc psychologa lub specjalisty interwencji kryzysowej w wielu przypadkach zapobiega poważnym chorobom i zaburzeniom psychicznym. W tych punktach łapiemy ten moment kryzysu, wahanie emocjonalnego - podkreśla dyrektorka ROPS.

„Depresja niszczy człowieka”

Konferencja zgromadziła pełną widownię Opery na Zamku i sporo oglądających transmisję na żywo. Uczestnicy chętnie brali udział w dyskusjach, dzielili się swoimi doświadczeniami. Jak oceniają wydarzenie?

- Bardzo utożsamiałam się z tym, co mówili chłopacy. Może dlatego, że są moimi rówieśnikami. Cieszę się, że przyszłam na to spotkanie. Nie spodziewałam się, że otrzymam tutaj tak dużo rad i wskazówek. One naprawdę mogą mi pomóc we wspieraniu moich bliskich - dodaje Paulina.

- Już to, ile osób przyszło na to wydarzenie, pokazuje jak bardzo potrzebujemy rozmów o zdrowiu psychicznym. Współcześni dorośli biorą udział w jakimś dziwnym wyścigu, pęd życia jest przeraźliwy. Nie mamy czasu dla swoich dzieci, a co dopiero dla samych siebie. Przyznam, że nie dostrzegałem tego wcześniej. Jednak po tych rozmowach i dyskusjach zrozumiałem, że muszę to zmienić. Bo sam biorę udział w tym wyścigu. Tylko nie wiem dokąd - przyznaje pan Bartosz.

Na koniec spotkania samorządowcy z Pomorza Zachodniego podpisali deklarację przeciw depresji. To trzecia, po województwach mazowieckim i śląskim, tego typu deklaracja w Polsce.

Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego - 800 70 22 22

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży - 116 111

Kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych - 116 123

Telefon zaufania dla osób starszych - 22 635 09 54

Infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i pedagogów - 800 080 222

Niebieska Linia - ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie - 800 120 002

Ogólnopolski Telefon Zaufania dla osób z problemem narkotykowym - 801 199 990

Nasza publikacja dostępna na portalu wszczecinie.pl oraz w załączonym pliku.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Komisja Europejska. Unia Europejska ani Komisja Europejska nie ponoszą za nie odpowiedzialności.