Depresja w czasach pandemii

Szacuje się, że w Polsce nawet 1,5 mln osób zmaga się z depresją. **Według najnowszych badań, w okresie pandemii COVID- 19, może to być nawet dwa razy więcej osób.** Ponad połowa Polaków deklaruje, że zauważyło oznaki depresji u kogoś ze swojego otoczenia. Wciąż jednak nie umiemy rozmawiać o tej chorobie, a 81 proc. badanych twierdzi, że depresja jest chorobą wstydliwą i nie należy się z nią afiszować.

Pierwsze objawy depresji często pozostają niezauważone, nie tylko przez bliskich, ale nawet samych pacjentów. Depresja jest chorobą ciała i ducha, która może dotknąć każdego. Bez względu na płeć, wiek czy status społeczny. Wczesne rozpoznanie i właściwe leczenie to klucz do szybkiego powrotu do zdrowia.

Jakie objawy powinny nas zaniepokoić? Jak wspierać bliskich? Gdzie szukać pomocy? Dowiesz się z ulotki: ULOTKA_Depresja-w-czasach-pandemii.pdf

Ulotka dostępna jest też do pobrania pod artykułem.

W trudnym czasie, kiedy szczególnie potrzebujemy wsparcia psychologicznego, warto zapoznać się z serią internetowych podcastów, dostępnych na kanale YouTube – Akademia NFZ.

źródło: https://akademia.nfz.gov.pl/depresja-w-czasach-pandemii/