



Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej

Bezpłatne porady profilaktyczne w ramach projektu pn. „Wyprzedzić smutek”

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej zaprasza mieszkańców Powiatu Limanowskiego na **BEZPŁATNE PORADY PROFILAKTYCZNE** organizowane w ramach Małopolskiego Programu Profilaktyki Depresji i Rozpowszechniania Postaw Prozdrowotnych w Obszarze Zdrowia Psychicznego pn. „Wyprzedzić Smutek”.

Jest to 5 edycja programu profilaktyki depresji „Wyprzedzić Smutek” w ramach której **od kwietnia - do końca października** br. mieszkańcy Małopolski w tym Powiatu Limanowskiego, podejrzewający u siebie depresję mają możliwość skorzystania z bezpłatnych, specjalistycznych konsultacji w zakresie przeciwdziałania zachorowalności na depresję.

Projekt realizowany jest przez Szpital Specjalistyczny im. dr J. Babińskiego w Krakowie we współpracy z ośrodkami z województwa małopolskiego.

Obawiasz się, że możesz mieć objawy depresji? Zwróć się o pomoc! Zarejestruj się dzwoniąc pod numer tel. 607 135 539. Rejestracja odbywa się od poniedziałku do piątku w godz. od 8.00 do 15.00. Poradnictwo udzielane jest w Limanowej w **Szpitalu Powiatowym, ul. J. Piłsudskiego 61.**

Żeby zapisać się na bezpłatną konsultację, nie trzeba mieć potwierdzonej depresji. Potrzebna jest **chęć sprawdzenia swojego stanu psychicznego**. W trakcie wizyty specjaliści wykluczą chorobę lub określą stopień zagrożenia depresją. Ponadto doradzą środki zaradcze a w przypadku potwierdzenia choroby pacjent może otrzymać skierowanie na leczenie.

Osoby zagrożone zachorowaniem na depresję mogą wykazywać długo utrzymujące się:

- poczucie bezradności i beznadziejności,
- poczucie winy,
- zaniżona samoocena i negatywne postrzeganie własnej osoby,
- negatywne ocenianie rezultatów podejmowanych przez siebie działań i kwestionowanie swoich kompetencji,
- myślenie tzw. „czarno-białe” idące w parze z zamartwianiem się o swoją przyszłość,
- odczuwanie lęku,
- natłok negatywnych myśli, które trudno jest zatrzymać,
- problemy z pamięcią i trudności z przyswajaniem nowego materiału, skupieniem uwagi i koncentracją w trakcie wykonywanych czynności,
- poczucie przeciążenia koniecznością podejmowania decyzji i wykonywania obowiązków.

Dodatkowo u osób mających objawy depresji mogą pojawić się:

- myśli o śmierci lub samobójstwie,
- zaburzenia snu, np. trudności z zasypianiem, budzenie się za wcześnie albo też spanie nadmiernie długo,
- zaburzenia apetytu, np. jest on nadmierny lub przeciwnie – zmniejszony,
- izolowanie się od rodziny, znajomych, przyjaciół.

Zdarza się, iż osoby z objawami depresji czasem długo i bezskutecznie szukają pomocy. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej zachęca do korzystania z bezpłatnie świadczonej specjalistycznej pomocy, w tym z konsultacji profilaktycznych w ramach projektu „Wyprzedzić smutek”.

Więcej informacji o realizowanej inicjatywie można znaleźć na zapieczętanych poniżej odnośnikach do stron internetowych

publikujących istotne informacje na temat depresji oraz w materiałach promocyjnych.

www.profilaktykawmalopolsce.pl

www.profilaktykadepresji.malopolska.pl

