**Pilotażowy program w Suwałkach, czyli fakty i mity na temat depresji**

**– Jest chorobą, ale nie każdy smutek czy przygnębienie ani też to, co młodzież potocznie nazywa „dołem” jest depresją – mówił dr Bogdan Wieczorek podczas konferencji pt. „I Suwalskie Forum Psychiatryczne”. Wydarzenie to nieprzypadkowo zostało zorganizowane przez szpital psychiatryczny w Suwałkach. Właśnie tam rozpoczął się pilotażowy program ministerialny, który obejmuje opieką osoby w trakcie i po przebytych kryzysach psychicznych.**

1 lipca suwalska palcówka wraz z 28 innymi w Polsce i dwoma w województwie podlaskim – w Hajnówce i Grajewie – rozpoczęła pilotaż przełomowego programu leczenia osób z zaburzeniami psychicznymi. W piątek (15 lutego) podczas konferencji zostało uroczyście otwarte i poświęcone Centrum Zdrowia Psychicznego.

– Depresja jest bardzo ciężką i trudną do leczenia chorobą, a statystyki za ostanie pół roku w powiecie suwalskim są przerażające. Od początku programu przyjęliśmy już 6,5 tysiąca pacjentów. Prognozuję, że w ciągu roku zgłosi się do na 15 tysięcy chorych. To bardzo dużo – mówiła Bożena Łapińska, dyrektor Specjalistycznego Psychiatrycznego Samodzielnego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Suwałkach.

Pilotażowy program ministerialny potrwa do 2021 roku. Dotyczy on przede wszystkim pacjentów, u których występują zaostrzone objawy choroby psychicznej. Centrum Zdrowia Psychicznego z poradniami zdrowia psychicznego dorosłych i punktem zgłoszeniowo-koordynacyjnym, który zapewnia rejestrację i koordynację świadczeń oraz w koniecznych przypadkach interwencję kryzysową – to zdaniem lekarzy specjalistów przełom w leczeniu depresji.

 *– Misją pilotażu jest przejście z opieki azylowej – opartej na dużych szpitalach, długich hospitalizacjach i poniekąd ze stygmatyzacją pacjenta – na opiekę środowiskową, czyli stricte ambulatoryjną. Osoby z problemami wymagającymi leczenia stacjonarnego są kierowane do izby przyjęć i hospitalizowane w oddziale stacjonarnym. Nowym zakresem, który funkcjonuje w ramach CZP jest oddział dzienny psychiatryczny, w którym zapewniana jest opieka, leczenie i terapia – mówi Marcin Wróbel koordynator suwalskiego Centrum Zdrowia Psychicznego i dodaje, że program pilotażowy daje pacjentom większy dostęp do specjalistycznej opieki. – Kiedyś na wizytę do poradni trzeba było czekać od kilku tygodni do kilku miesięcy. Ten program całkowicie wyeliminował taką sytuację. W pilnych przypadkach pacjenci są przyjmowani jeszcze tego samego dnia. Z czystym sumieniem można powiedzieć, że mamy prawdziwą rewolucje w ambulatoryjnej opiece psychiatrycznej.*

 Dodatkowo w okresach remisji (ustąpienia objawów lub też mniejszego ich nasilenia), chory przez cały czas znajduje się pod opieką lekarzy prowadzących w Poradni Zdrowia Psychicznego. W sytuacjach, gdy z różnych względów osoba taka ma trudności z opuszczaniem domu (wiek, niepełnosprawność lub np. stany lękowe), może korzystać z usług świadczonych przez Zespół Leczenia Środowiskowego – okresowych wizyt lekarza, psychologa-terapeuty i odwiedzin pielęgniarki psychiatrycznej środowiskowej, obejmujące również wsparcie bliskich, z którymi mieszka osoba chorująca.

 Konferencja pt. „I Suwalskie Forum Psychiatryczne” wpisuje się w ogólnopolską kampanię informacyjno–edukacyjną dotyczącą walki z depresją. W spotkaniu wzięło udział około 60 osób, w tym psychiatrzy, psychologowie, terapeuci, pielęgniarki oraz kadra zarządzająca w opiece psychiatrycznej i szeroko rozumianej ochronie zdrowia oraz przedstawiciele Wojewody, samorządu, Ministerstwa Zdrowia.

 Dr Bogdan Wieczorek, specjalista w dziedzinie psychiatrii zwrócił uwagę, że depresja jest schorzeniem, które dotyczy pacjentów niemal w każdym wieku.

 *– Zdarzają się depresję wieku młodzieńczego, są rozpoznawane nawet wśród dzieci, ale występują też u osób po 60 roku życia. Na efektywne leczenie tego schorzenia składa się wiele czynników. Trzeba pamiętać, że każdy z nas może i powinien pomóc osobie cierpiącej na depresję. Jak szef zatrudniający pracownika ma potraktować jego stan psychiczny? Zazwyczaj myli to z lenistwem i niechęcią do pracy, rzadziej dostrzega faktyczny problem. A rozsądne rozwiązanie tej kwestii sprawi, że pracownik będzie zdrowy i co najważniejsze dla pracodawcy – jeszcze bardziej wydajny – mówił Bogdan Wieczorek.*

Lekarze nie mają wątpliwości, że depresję da się skutecznie wyleczyć. Oczywiście istnieje ryzyko nawrotu choroby.

 *– Prawidłowo prowadzone leczenie powoduje, że chory wraca do normalnego życia. Trzeba jednak pamiętać o tym, że kuracja jest długoterminowa, ale leki są tak dobrane, żeby nie stanowiły żadnego zagrożenia dla uzależnień. Depresja jest schorzeniem, które nasila się w konkretnej sytuacji życiowej i każdy z nas ma inny mechanizm radzenia sobie z trudnościami, stresem i złymi emocjami. Jeżeli skumulują się tak zwane czynniki reaktywne z wewnętrzną podatnością na depresję, to ryzyko zachorowania jest zdecydowanie większe – mówił specjalista i zaznaczył, że jeżeli przygnębienie i wycofanie z normalnego, codziennego życia trwa dłużej niż dwa tygodnie i ma tendencje do narastania – jest to pierwszy poważny sygnał, by skierować się do specjalisty.*

 Wykłady w ramach suwalskiej konferencji miały na celu przekazanie wiedzy na temat zaburzeń depresyjnych, a poprzez to zmniejszenie lęku wobec osób z doświadczeniem choroby, wsparcie osób borykających się z depresją, a także pomoc ich rodzinom w nabywaniu umiejętności radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych. Uczestnicy wydarzenia mogli zapoznać się z formami pomocy dla osób dotkniętych zaburzeniami nastroju, szczególnie depresji oraz pokazać, jak i gdzie można uzyskać pomoc w kryzysach psychicznych.