

Odpowiednio przeprowadzone leczenie pozwala zmniejszyć ryzyko występowania kolejnych nawrotów choroby. Osoby, które podejrzewają u siebie depresję, bądź zauważają objawy u swoich bliskich powinny skontaktować się z lekarzem psychiatrą, pomoc psychiatryczną i psychologiczną można uzyskać w Poradni Zdrowia Psychicznego, gdzie lekarz będzie mógł właściwie ocenić stan osoby cierpiącej na depresję.

D e p r e s j a. Gdzie szukać pomocy?

Na stronie Zintegrowanego Portalu Pacjenta (<https://zip.nfz.gov.pl/GSL/>) udostępnionego przez Narodowy Fundusz Zdrowia w zakładce **Gdzie się leczyć** znajdują się aktualne informacje o adresach, telefonach, lokalizacji i godzinach otwarcia ośrodków ochrony zdrowia/zakładów opieki zdrowotnej, w tym specjalistycznych Poradni Zdrowia Psychicznego oraz Centrów Zdrowia Psychicznego, gdzie można skonsultować się z lekarzem psychiatrą i otrzymać kompleksową pomoc w wypadku podejrzenia depresji.

INSTYTUCJE, Z KTÓRYMI NALEŻY SIĘ KONTAKTOWAĆ:

- **Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwko Depresji** – prowadzące działalność społeczno-edukacyjną w zakresie profilaktyki, wykrywania i leczenia zaburzeń psychicznych a w szczególności zaburzeń depresyjnych. Kontakt do stowarzyszenia można znaleźć na stronie: www.depresja.org
- **Forum Przeciw Depresji** – portal społecznościowy prowadzony w ramach ogólnopolskiej kampanii, na którym można znaleźć kompendium wiedzy w zakresie depresji, gdzie szukać pomocy oraz forum moderowane przez lekarzy specjalistów, gdzie osoby chore oraz ich bliscy mogą uzyskać wsparcie www.forumprzeciwdepresji.pl
- **Fundacja Itaka** - która prowadzi Antydepresyjny Telefon Zaufania (numer: 22 654 40 41) oraz udziela szerokiego wsparcia osobom chorującym na depresję jak i ich najbliższym. Informacje na temat wsparcia, którego udziela Fundacja można znaleźć na stronie: www.stopdepresji.pl
- **Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego** – 24 godziny przez 7 dni w tygodniu działa bezpłatna linia telefoniczna (800 70 2222) dla osób w kryzysie psychicznym, którzy potrzebują doraźnej pomocy psychologicznej. W wyznaczonych godzinach w Centrum pełnią dyżury także specjaliści: lekarze psychiatry, prawnicy oraz pracownicy socjalni. Wsparcie można uzyskać także poprzez e-mail oraz czat z profesjonalistami. Więcej informacji na stronie: www.linia wsparcia.pl
- **Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę** – oferuje bezpłatną pomoc telefoniczną i online dla dzieci i młodzieży oraz dla rodziców i nauczycieli poprzez prowadzenie Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (116 111) i Telefonu dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci (800 100 100), gdzie młodzi obywatele mają możliwość dzielenia się kłopotami w trudnych sytuacjach a ich najbliżsi uzyskać m.in. informację i wsparcie trudności wynikających z zaburzeń depresyjnych dostrzeżonych u dzieci. Więcej informacji i kontakt online przez stronę www.116111.pl oraz www.800100100.pl
- **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka** – funkcjonujący bezpłatnie z telefonów stacjonarnych numer 800 12 12 12, pod którym czekają specjaliści z którymi dzieci i młodzież mogą porozmawiać gdy m.in. przeżywają trudności w szkole i w domu, odczuwają lęk, smutek, osamotnienie, zauważają u siebie objawy depresyjne. Pod numer Dziecięcego Telefonu Zaufania mogą również dzwonić osoby dorosłe, by zgłosić problemy dzieci.
- **Rzecznik Praw Pacjenta** – udostępnia na stronie internetowej informatory o dostępnych formach opieki zdrowotnej i aktywizacji zawodowej dla osób z zaburzeniami psychicznymi w wybranych województwach, w których zawarte są listy placówek realizujących opiekę

psychiatryczną lub odwykową oraz służących pozostałymi formami pomocy i wsparcia dla osób z zaburzeniami

psychicznymi <http://www.rpp.gov.pl/dla-pacjenta/poradniki/informatory-o-formach-pomocy-dla-osob-zdr-psych/>

- **Ośrodki Interwencji Kryzysowej (tzw. OIK)** – działające w większych miastach powiatowych w każdym województwie Ośrodki, w których można uzyskać bezpłatnie szybką pomoc psychologiczną i socjalną, w przypadku przemocy, bezdomności i innych sytuacji kryzysowych, w tym związanych z depresją. Udzielana pomoc jest pomocą doraźną w sytuacjach nagłych, gdy nie mamy możliwości skorzystania w innych instytucjach z pomocy psychologa czy pracownika socjalnego. W OIK-ach możemy uzyskać informację gdzie zgłosić się dalej po pomoc, która pozwoli nam wyjść z kryzysu i depresji.

INFORMACJE NA TEMAT DEPRESJI MOŻNA TEŻ ODNALEŹĆ NA STRONACH:

- **Portal Fundacji Zobacz...JESTEM** – zajmuje się szeroko rozumianą pomocą dzieciom i młodzieży z problemami emocjonalnymi, w tym z depresją. Na stronie fundacji www.zobaczjestem.pl można znaleźć przydatne informacje na temat grup wsparcia, możliwości terapii oraz artykułów edukacyjnych przybliżających istotę choroby jaką jest depresja.
- **Portal Porcelanoweaniolki.pl** – portal o depresji nastolatków prowadzony przez nich samych. Wśród autorów treści są osoby młode, które walczyły z depresją, wspierane przez grono ekspertów psychiatrii i psychologii. Tworzą oni bazę wiedzy, doświadczeń, narzędzi wsparcia dla potrzeb młodych ludzi oraz osób z ich otoczenia.
- **Portal Tacyjakja.pl** – portal prowadzony przez lekarzy i dedykowany osobom z chorobami przewlekłymi, w tym m.in. depresją, na którym dostępne są rzeczowe artykuły i wybór publikacji pogłębiających temat, ich strona to: www.tacyjakja.pl

Źródło: <https://wyleczdepresje.pl/depresja-mlodziencza>