

Program zapobiegania depresji w Polsce na lata 2016-2020

W ramach *Programu zapobiegania depresji w Polsce na lata 2016-2020* w 2018 r. została rozpoczęta szeroko zakrojona kampania edukacyjno-informacyjna, która zgodnie z harmonogramem trwa do końca 2020 r. Celem działań kampanii jest pogłębienie świadomości społecznej na temat powszechności zjawiska depresji i jej wczesnego rozpoznawania i zapobiegania oraz popularyzacja rzetelnej wiedzy o głównych czynnikach ryzyka depresji, jej objawów, profilaktyki, leczenia oraz form wsparcia oferowanych chorym i ich otoczeniu. Kampania przedstawia obraz depresji jako choroby, którą się leczy i w założeniach niesie za sobą pozytywny przekaz wygranej walki z chorobą. Pragniemy podkreślić, iż depresja jest chorobą, i tak jak w przypadku innych chorób można jej z powodzeniem zapobiegać, wykrywać, a przede wszystkim leczyć.

W ramach działań Programu zostały wyróżnione trzy grupy o podwyższonym ryzyku zachorowania na depresję, które są szczególnie podkreślone w działaniach medialnych oraz do których zostały skierowane konkretne interwencje – dzieci i młodzież, kobiety w okresie okołoporodowym, osoby starsze – zwracając uwagę opinii publicznej na rosnący problem wystąpienia depresji w społeczeństwie. Na interaktywnej stronie internetowej kampanii www.wyleczdepresje.pl dostępne są **zakładki tematyczne** dot. depresji i jej szczególnych rodzajów, w tym m.in. depresji poporodowej, w której można znaleźć kompleksową i rzetelną wiedzę nt. przyczyn, objawów, profilaktyki, możliwości leczenia i form wsparcia.

Prezentowane na stronie treści edukacyjne zostały poszerzone o **samobadanie** opracowane na podstawie stosowanych w medycynie wiarygodnych skal i kwestionariuszy oceny depresji oraz o tzw. **testymoniale** – filmy z udziałem osób, które zostały wyleczone z depresji, w tym np. testimonial przedstawiający zmagania z chorobą młodej matki Magdy. Poza wymienionymi materiałami multimedialnymi zostały przygotowane również **spoty telewizyjne, radiowe oraz internetowe** dystrybuowane w ogólnodostępnych mediach, w tym także dot. depresji poporodowej oraz **filmy mówiące o depresji z tzw. Youtuber'ami** – influencerami, które są adresowane przede wszystkim do młodzieży szkolnej jak i grupy tzw. „młodych dorosłych”. Równocześnie rozdystrybuowane zostały **tematyczne broszury** skierowane m.in. bezpośrednio do grup wzmoczonego ryzyka zachorowania na depresję jak i osób z ich najbliższego otoczenia, zawierające kompendium rzetelnej wiedzy nt. depresji. Kolportaż broszur odbywa się m.in. poprzez lekarzy POZ/rodzinnych, pielęgniarki szkolne, poradnie i oddziały ginekologiczno-położnicze, szkoły rodzenia, poradnie laktacyjne, celem dotarcia do jak największej grupy odbiorców. Został opracowany również **pakiet edukacyjny** dot. tematyki depresji przeznaczony do wykorzystania na zajęciach lekcyjnych dla młodzieży szkolnej ze

DEPRESJA . ROZUMIESZ - POMAGASZ

szkół ponadpodstawowych zawierający m.in. przewodnik metodyczny dla nauczycieli, scenariusz lekcji oraz karty edukacyjne do gry.

W ramach Programu zdefiniowane zostały trzy podstawowe zadania:

- **Opracowanie rekomendacji w zakresie zapobiegania, wczesnego wykrywania i leczenia depresji w Polsce.**

Przez ekspertów z Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie na co dzień stykających się z pacjentami z depresją zostały opracowane **rekomendacje postępowania** w zakresie szeroko rozumianej profilaktyki, wczesnego wykrywania i leczenia depresji w Polsce, mające na celu wzmocnienie efektywności oraz skuteczności oferowanej obecnie opieki zdrowotnej nad osobami doświadczającymi zaburzeń depresyjnych, szczególnie wśród młodzieży, kobiet w okresie postnatalnym, jak również w populacji osób starszych. Rekomendacje są przeznaczone przede wszystkim dla specjalistów medycznych, ale także wszystkich osób związanych z problematyką depresji – osób z otoczenia pacjentów, rodziny, opiekunów, pedagogów i psychologów szkolnych. Rekomendacje są ogólnodostępne bezpłatnie na przedmiotowej stronie kampanii w zakładce „Materiały kampanii”: <https://wyleczdepresje.pl/materiały-kampanii/>. Rekomendacje opracowano w 2017 r., na bazie analiz rozpoczętych już w 2016 r.

- **Edukacja społeczeństwa w zakresie profilaktyki depresji za pomocą środków masowego przekazu**
- **Profilaktyka depresji w grupach o podwyższonym ryzyku przy udziale wybranych pracowników systemu opieki zdrowotnej**

W ramach programu od 2018 r. (po szeregu prac przygotowawczych w 2017 r.) realizowano działania związane z organizacją i emisją za pomocą środków masowego przekazu kampanii edukacyjno-informacyjnej pn. **Depresja. Rozumiesz-Pomagasz.** mającej na celu przekazanie rzetelnej wiedzy na temat depresji i profilaktykę zachorowania na depresję oraz z przygotowaniem i dystrybucją materiałów informacyjnych obejmujących grupy podwyższonego ryzyka zachorowania na depresję (dzieci i młodzież, kobiety w okresie okołoporodowym, osoby w wieku podeszłym). W 2018 r. zrealizowano m.in.: stronę internetową zawierającą treści edukacyjno-informacyjne skierowane zarówno do ogółu społeczeństwa jak i wybranych grup o podwyższonym ryzyku zachorowania, broszury i ulotki nt. depresji skierowane do ogółu społeczeństwa jak i specjalistów medycznych, pakiet edukacyjny do szkół ponadpodstawowych w skład którego wchodzi poradnik metodyczny dla nauczyciela, scenariusz lekcji, karty pracy i karty edukacyjne do gry, dzięki któremu możliwe jest kompleksowe przygotowanie i

DEPRESJA . ROZUMIESZ - POMAGASZ

poprowadzenie lekcji edukacyjnej dot. depresji, spoty telewizyjne, radiowe i internetowe dot. depresji, filmy – testimoniale przedstawiające autentyczne historie walki z depresją, działania z zakresu public-relations, w tym: edukację i informowanie poprzez profile na portalach społecznościowych Facebook, Twitter, Instagram, Youtube, tematyczne artykuły i publikacje w mediach, emisję tematycznego odcinka telewizji śniadaniowej, przygotowanie tematycznych scen dot. depresji w serialach telewizyjnych.

Broszury i ulotki nt. depresji skierowane do ogółu społeczeństwa jak i wybranych grup o podwyższonym ryzyku zachorowania są dostępne do pobrania i dalszej dystrybucji wśród np. pacjentów i ich rodzin na przedmiotowej stronie kampanii w zakładce „Materiały kampanii”:
<https://wyleczdepresje.pl/materialy-kampanii/>.

Równocześnie prowadzono działania mające na celu zwiększenie dostępności osób niepełnosprawnych do materiałów kampanii - przygotowano broszury dot. depresji w języku Braille’a, które rozdystrybuowano do regionalnych oddziałów Polskiego Związku Niewidomych i innych instytucji zrzeszających osoby niewidome oraz przygotowano transkrypcję 3 filmów dot. depresji celem udostępnienia ich osobom głuchoniemym. W ramach dystrybucji materiałów do profesjonalistów w wydaniach najpopularniejszych czasopism medycznych m.in. Magazyn Pielęgniarki i Położnej, Medycyna Praktyczna, zostały dystrybuowane tematyczne broszury zawierające kompendium wiedzy dot. depresji przydatne specjalistom.

Działania kampanii wskazane powyżej były kontynuowane również w 2019 r. celem jak najszerszego dotarcia do specjalistów medycznych ale i przede wszystkim do osób bezpośrednio zagrożonych ryzykiem depresji i osób z ich otoczenia – rodzin, bliskich, współpracowników, nauczycieli. Realizatorem kampanii jest Fabryka Komunikacji Społecznej.

Nasza kampania została uznana za jedną z 5 najbardziej poruszających kampanii społecznych w 2018 r. przez portal hellozdrowie.pl:

<https://www.hellozdrowie.pl/kampanie-spoleczne-2018-r-zestawienie-najbardziej-poruszajacych-inicjatyw/>

NOWA ODSŁONA KAMPANII – 2020 r.

W 2020 r. światło dzienne ujrzała nowa odsłona kampanii pod hasłem „Naucz się mówić do osób chorych na depresję”

DEPRESJA . ROZUMIESZ - POMAGASZ

„Weź się w garść!”. „Wyjdź do ludzi”. „Inni mają gorzej”. To przykładowe sformułowania kierowane do osób chorych na depresję. Choć z założenia mają pomóc, ich skutek jest odwrotny. Dlatego właśnie kolejna odsłona skupia się na tym by uczyć komunikacji z osobami cierpiącymi na tę chorobę, pokazać że język rozmowy ma znaczenie. Jak zauważa dr n.med. Monika Dominiak, lekarz, specjalista psychiatra, adiunkt w Zakładzie Farmakologii, Instytut Psychiatrii i Neurologii:

U chorych na depresję wszystkie bodźce z otoczenia przepuszczane są przez swoisty „depresyjny filtr” , co powoduje, że postrzegają oni świat w sposób diametralnie odmienny od ludzi zdrowych – np. słowa pocieszenia mogą odbierać jako próbę wytknięcia ich słabości . Właśnie dlatego zamiast udzielać rad i podnosić na duchu, w rozmowie z chorym warto podkreślać, że depresja jest stanem przejściowym, że to przykre samopoczucie w końcu minie. Stosujmy zwroty „jestem z tobą”, „tak, wyzdrowiejesz”, „tak, depresja minie”.

Z badań¹ zrealizowanych na zlecenie Ministerstwa Zdrowia wynika, że aż 62% Polaków podejrzewało, że osoba z ich otoczenia cierpi na depresję, przy czym 49% spośród nich przyznaje, iż był to członek najbliższej rodziny. Wobec tych danych, edukowanie społeczeństwa w zakresie właściwego komunikowania się z chorymi, jest niezwykle istotne.

Kwestia ta została poruszona w **nowych spotach** kampanii „Depresja. Rozumiesz – pomagasz”. W spotach widzimy pozornie zwykłe sytuacje: matka z dorosłą córką, która niedawno urodziła dziecko, ojciec z nastoletnim synem oraz starsze małżeństwo. Za pomocą prostych przykładów udało się pokazać, w jaki sposób zmienić zły język na dobry, a tym samym wesprzeć chorującego na depresję.

Słownik właściwych zwrotów, a także najważniejsze informacje dotyczące depresji można znaleźć na stronie www.wyleczdepresje.pl.

W 2020 r. nowa odsłona kampanii została nominowana w kategorii Kampanie – społeczne jako jedna z 3 najlepszych kampanii, w ramach konkursu Klubu Twórców Reklamy 2020:

<https://kampaniespoleczne.pl/298-nominacji-w-konkursie-ktr-2020/>

¹ Źródło: Sondaż przeprowadzony przez dom badawczy Ariadna w grudniu 2019 r., metodą CAWI, n=1000

DEPRESJA . ROZUMIESZ - POMAGASZ

W rezultacie prowadzonych działań kampania informacyjno-edukacyjna **Depresja. Rozumiesz-Pomagasz.** trafiła do szerokiego grona odbiorców – przedstawicieli grup zwiększonego ryzyka depresji oraz osób z ich otoczenia, jak również przedstawicieli zawodów medycznych. Pozytywny przekaz kampanii przyczynił się do rozpropagowania wiedzy na temat specyfiki choroby, jej zapobiegania, konieczności podejmowania leczenia i możliwej profilaktyki. Tym samym wpłynął na poprawę świadomości społeczeństwa w temacie depresji. W trakcie działań wielu specjalistów – przede wszystkim lekarzy POZ oraz psychologów i psychoterapeutów zatrudnionych w placówkach leczenia zamkniętego, szpitalach - wykazało zainteresowanie treściami kampanii i wskazało, że stanowią one cenne źródło informacji zarówno dla pacjentów, ich rodzin jak i samych profesjonalistów medycznych często posiadających niską wiedzę w temacie, jak i nie mających doświadczenia w praktyce diagnostyki i leczenia pacjentów z objawami depresji. Ponadto, kampania została wskazana w jako jedno z ważniejszych zadań z zakresu ochrony zdrowia psychicznego, wpisujących się w realizację *Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2017–2022*, które stanowi podstawę działań profilaktycznych z zakresu zdrowia psychicznego podejmowanych przez Ministra Zdrowia.

Więcej informacji o samej kampanii „**Depresja. Rozumiesz – Pomagasz**” oraz treści dot. tematyki depresji, jej profilaktyki, objawów, diagnostyki, oferowanych możliwości leczenia i form wsparcia można znaleźć:

- na przedmiotowej stronie internetowej www.wyleczdepresje.pl,
- w serwisie Facebook pod adresem [facebook.com/depresja.rozumiesz.pomagasz](https://www.facebook.com/depresja.rozumiesz.pomagasz),
- na profilu @WyleczDepresje w serwisie społecznościowym Twitter i Instagram: <https://twitter.com/WyleczDepresje/status/1064439689510354944>.

Zrealizowane w ramach kampanii filmy znajdują się na tematycznej stronie internetowej oraz w serwisie Youtube:

- 1) film z Youtuber'em Fangotten - <https://www.youtube.com/watch?v=csNqNtNgw0U>,
- 2) film z Youtuber'ką Kat Napiórkowską - https://www.youtube.com/watch?v=PNHQO_GmZpU,
- 3) filmy-testymoniales ukazujące prawdziwe doświadczenia walki z chorobą:
 - a) film z udziałem Amelii dot. depresji młodzieńczej - <https://www.youtube.com/watch?v=nwAPjLAOcbQ>,

DEPRESJA . ROZUMIESZ - POMAGASZ

- b) film z udziałem Magdy dot. depresji poporodowej – <https://www.youtube.com/watch?v=OiuKHdRNY9w>,
 - c) film z udziałem Jerzego dot. depresji w wieku podeszłym – <https://www.youtube.com/watch?v=6I1PRpw0Cww>;
- 4) spoty telewizyjne i internetowe dot. depresji (odsłona 2018-2019):
- a) młodszej – <https://www.youtube.com/watch?v=vhx9lcfFfR0>,
 - b) poporodowej – https://www.youtube.com/watch?v=imPUia__ieA,
 - c) wieku podeszłego – https://www.youtube.com/watch?v=IOJS_-Ao-OM;
- 5) spoty telewizyjne i internetowe dot. depresji (odsłona 2020):
- a) młodszej – https://www.youtube.com/watch?v=iT3cqqFd_Uw,
 - b) poporodowej – <https://www.youtube.com/watch?v=kyIbBc0mFlw>,
 - c) wieku podeszłego – https://www.youtube.com/watch?v=MvMj2EZm8_A.