

Wyprzedzić smutek

Program Profilaktyki Depresji



Depresji można zapobiec – wykonaj krótki test:

Lubię to! 134

Odpowiedz na dwa poniższe pytania, ustawiając oba suwaki w wybranej pozycji.
Wynik pojawi się w ramce pod nimi.

Czy w zeszłym miesiącu towarzyszyło Ci przygnębienie, brak nadziei?

NIE TAK

Czy w zeszłym miesiącu męczył Cię brak zainteresowania lub brak satysfakcji z pracy, albo innych zajęć?

NIE TAK

Użyj suwaków...

Depresja – program edukacyjny TVP Kraków



Zapraszamy do obejrzenia programu edukacyjnego TVP Kraków na temat naszego Programu Profilaktycznego: [Obejrzyj – Magazyn medyczny – Depresja.](#)

Profilaktyka depresji

Program Profilaktyki Depresji i Rozpowszechniania Postaw Prozdrowotnych w Obszarze Zdrowia Psychicznego „Wyprzedzić smutek” realizowany przez Szpital jest już drugą edycją (pilotaż w 2012, I edycja w 2013 r.). Oferta realizacji Programu w 2014 r. złożona przez Szpital im. dr. Józefa Babińskiego SPZOZ w Krakowie zyskała po raz kolejny uznanie Województwa Małopolskiego, który wybrał Placówkę na realizatora programu.

Zapisy na konsultacje odbywają się poprzez rejestrację telefoniczną w punktach konsultacyjnych oraz infolinie: 668 862 680.

Celem programu jest:

- zwiększenie świadomości społecznej w zakresie możliwości wczesnej identyfikacji i zapobiegania zaburzeniom depresyjnym,
- zwiększenie dostępności metod profilaktycznych dla mieszkańców Małopolski poprzez upowszechnianie informacji o dostępnych świadczeniach medycznych, takich jak: psychoedukacja, pomoc psychologiczna, psychoterapia, konsultacje psychiatryczne, poradnictwo dietetyczne i dotyczące stylu życia.

W ramach programu 600 osób z 5 subregionów Małopolski będzie mogło skorzystać z bezpłatnych porad profilaktycznych mających uchronić ich przed depresją.

Konsultacje prowadzone są od 5 maja 2014 r.:

- Krakowie, w Poradni Zdrowia Psychicznego przy ul. Olszańskiej 5
- Krakowie, w Poradni Zdrowia Psychicznego przy ul. Centrum B 11,
- Skawinie, w Centrum Wspierania Rodziny, ul. ks. Jerzego Popiełuszki 17,
- Wieliczce, w Starostwie Powiatowym w Wieliczce, ul. Dembowskiego 2,
- Miechowie, w Zespole Leczenia Środowiskowego, ul. Szpitalna 3,
- Brzesku, w Samodzielnym Publicznym Zespole Opieki Zdrowotnej w Brzesku, ul. Kościuszki 68,
- Nowym Targu, w Poradni Zdrowia Psychicznego Podhalańskiego Szpitala Specjalistycznego, ul. Szpitalna 14,
- Oświęcimiu, w Szpitalu Powiatowym im. św. Maksymiliana w Oświęcimiu, ul. Wysokie Brzegi 4,
- Nowym Sączu, w Ośrodku Profilaktyki i Terapii Uzależnień, ul. Waryńskiego 1

Porady są II-stopniowe:

- porada podstawowa,
- porada kontrolna.

Projekt realizowany jest od maja do końca października 2014 r.

Zapisy na konsultacje – od 5 maja 2014 – odbywają się poprzez rejestrację telefoniczną w punktach konsultacyjnych oraz infolinie: 668 862 680.

e-mail: kontakt@ppd.malopolska.pl





PROGRAM PROFILAKTYKI DEPRESJI I ROZPOWSZECHNIANIA POSTAW PROZDROWOTNYCH W OBSZARZE ZDROWIA PSYCHICZNEGO „WYPRZEDZIĆ SMUTEK”

Doświadczenie w pracy z osobami przeżywającymi często nawracające, niejednokrotnie trudne do wyleczenia stany depresyjne, zaowocowało **projektem wczesnego zapobiegania zaburzeniom depresyjnym**. Depresji można zapobiec. Wystarczy rozpoznać istotne obszary chroniące przed jej rozwojem oraz słabe punkty, przez które depresja „może nam się dobrać do skóry”. Wiedza, co można wzmocnić lub uzupełnić w naszym życiu, znacząco chroni przed depresją. **W trakcie porad profilaktycznych można się dowiedzieć**, w jaki sposób tę „wiedzę antydepresyjną” zastosować w konkretny sposób, w codziennym życiu.

Na podstawie doświadczenia w leczeniu osób chorujących na depresję zostały rozpoznane czynniki, które pomagają w zdrowieniu, a także chronią przed zachorowaniem. Wyodrębnia się też przeżycia, nawyki i zachowania, które osłabiają odporność psychiczną i zwiększają ryzyko zachorowania na depresję.

W Programie „Wyprzedzić smutek” proponujemy: **przyjdź, zanim zachorujesz**. Na potrzeby programu została opracowana specjalna porada profilaktyczna, z której możesz skorzystać. Powiemy Ci, jak można wzmocnić odporność psychiczną i zmniejszyć ryzyko depresji.

Porada profilaktyczna to osobista rozmowa z konsultantem, trwająca około **godziny**. Jest przeznaczona dla osób zdrowych, chcących ocenić stopień swojej psychicznej odporności na depresję. Zalecana jest również osobom, które nie czują się wystarczająco dobrze. Dowiedzą się, jak zapobiec pogorszeniu stanu zdrowia i odzyskać utracony dobrostan psychiczny.

Główny organizator: [Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego](#)

Wykonawca programu: [Szpital Specjalistyczny im. dr Józefa Babińskiego SPZOZ](#)

Partner programu: [Instytut Psychologii Stosowanej UJ](#)

Bezpłatne porady profilaktyczne

Dowiedz się więcej o [bezpłatnych poradach profilaktycznych >>](#)

Depresję leczy się trudno, a można jej uniknąć. Nikt nie zwróci Ci czasu, który spędzisz bezproduktywnie, zamartwiając się i doznając cierpienia. Zrób więc wszystko, by zapobiec depresji!

Przeczytaj:

- O poradach profilaktycznych
- O depresji
- Lista poradni (NFZ) w Małopolsce
- O nas
- Program profilaktyczny
- Zespół konsultantów

Zdrowie psychiczne

- Czy „negatywne” emocje tak naprawdę są negatywne?
- Nowa edycja programu „Wyprzedzić smutek”
- Kilka mitów o stresie związanym z pracą
- Luty – miesiąc walki z depresją
- Ile radości daje światło?
- Stres a nasz nastrój
- O negatywnych ocenach i wysokich wymaganiach
- O sile psychicznej i słabości
- Jak sobie radzić z depresyjnymi myślami?
- Smutek codzienny i smutek depresyjny
- Gdy ktoś z bliskich choruje na depresję II
- Gdy ktoś z bliskich choruje na depresję I
- Pościel łóżko!
- Gdy negatywnych myśli jest za dużo
- Różne oblicza smutku

Program Profilaktyki Depresji

Rejestracja:

- Informacje
- Tel.: 668-862-680

- [Wyślij e-mail](#)
- [Formularz kontaktowy](#)

Główny organizator:

- [Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego](#)

Wykonawca programu:

- [Szpital Specjalistyczny im. dr Józefa Babińskiego SPZOZ](#)

Partner programu:

- [Instytut Psychologii Stosowanej UJ](#)