

# Dzisiaj Światowy Dzień Walki z Depresją

Data publikacji: 23.02.2021 15:40

Problemy, które często dotyczą osób w spektrum autyzmu to stany lękowe czy depresja.



fot: pixabay.com

23 lutego przypada „Światowy Dzień Walki z Depresją, w którym zwracana jest uwaga na problem depresji osób z autyzmem. Mówienie o depresji ratuje życie – osoba, która ma stany lękowe czy depresję dzięki temu może sobie to uświadomić i poprosić o pomoc. Znając problem jej otoczenie również może go dostrzec i zaoferować wsparcie.

Depresja to zespół zaburzeń nastroju i aktywności trwające przez długi czas, wymagające specjalistycznego leczenia. Charakterystyczne jest dla niej występowanie objawów i ich utrzymywanie się przez dłuższy czas. Powodem do niepokoju jest nie tyle przygnębienie, a jego wpływ na codzienne życie, które nagle zostaje zaburzone. Osoby z depresją przez cały czas odczuwają smutek, który z dnia na dzień zaczyna ich coraz bardziej zmieniać. Przygnębienie to często nie ma konkretnej przyczyny. Tak po prostu nasze życie zaczyna być szare, pozbawieni zostajemy energii życiowej, występują kłopoty z najprostszymi czynnościami, myśleniem i emocjami.

Wiele osób może nie zdawać sobie sprawy, że stan, w którym się znajdują jest depresją. Czują się źle, przeżywają ogromny kryzys i razem z bliskimi nie wiedzą nawet, że potrzebują pilnej pomocy.

Osoby u których zdiagnozowano takie zaburzenie oraz ich bliscy mogą uzyskać pomoc m.in. w Fundacji JIM. Na TeleJIM – telefon pomocowy Fundacji JIM – dzwonią setki osób z autyzmem i ich bliskich w trudnej sytuacji. Zwłaszcza teraz, w czasach pandemii, Fundacja podejmuje setki interwencji w sytuacjach kryzysowych. Specjaliści Fundacji, psychologowie i terapeuci dwoją się i troją, by wesprzeć osoby z autyzmem i ich opiekunów.

- Stany lękowe i depresja są obecnie bardzo poważnym problemem. Nasza pomoc jest możliwa dzięki wsparciu darczyńców. Dlatego w tegorocznej kampanii PNN poruszamy ten temat. Pozyskane środki przeznaczamy m.in. na organizację wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym – mówi Hanna Bednarek-Kolasińska, rzecznik prasowy Fundacji JIM.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) autyzm występuje u 1 na 100 dzieci, co oznacza, że w naszym kraju żyje 400 000 osób z autyzmem. Spektrum nie dotyczy jednak tylko tej określonej liczby, ale również rodziców, rodzeństwa czy opiekunów tych osób a to już tworzy dużą grupę społeczeństwa.

Tworzenie lepszego świata dla osób z depresją, Świata, w którym każda osoba z autyzmem (depresją, stanami lęgowymi) może realizować swój potencjał, większe uświadomienie, że takie osoby z autyzmem, depresją żyją wśród nas i potrzebują często pomocy nie tylko rodziny ale również nas aby poprawić ich jakość życia. To główne założenia właśnie dzisiejszego dnia walki z depresją na całym świecie.

AK, JIM