



Depresja to choroba. Depresja może dotknąć każdego. Depresję można leczyć. Z takim przekazem 31 marca Śródmiejski Alians Przeciw Depresji w Warszawie otworzył oficjalnie swoją działalność. Cały dzień spotkań i dyskusji na temat choroby, jej rozpoznawania, a także możliwości wspierania osób doświadczających depresji przez środowisko lokalne, odbył się w Faktycznym Domu Kultury.

Nieformalny alians mieszkańców Śródmieścia, działających w dzielnicy lekarzy, organizacji pozarządowych, placówek edukacyjnych, ośrodków kultury ma uwrażliwiać społeczność lokalną na sytuację osób zagrożonych lub już doświadczających depresji, a także pomóc w zapobieganiu zachowaniom samobójczym.

„Depresja to poważna, czasem wręcz śmiertelna choroba, której co roku doświadcza około 40 mln Europejczyków. Część z nich miewa myśli samobójcze. W Unii Europejskiej w ich efekcie umiera co roku około 48.000 osób, czyli ponad dwukrotnie więcej niż w wypadkach samochodowych. Ponad połowa z tych osób cierpiała na depresję” – mówi dr Piotr Toczyski, kierownik Zakładu Socjologii Mediów i Komunikacji Społecznej Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej, który metodę aliansu sprowadził do Polski.

Warszawska inicjatywa jest częścią wspieranego przez Komisję Europejską projektu EAAD-Best, w ramach którego w 10 krajach w Europie wspomaga się lokalne społeczności 4-poziomą interwencją.

„Jest to działanie na niewielkim obszarze (do 100 tys. mieszkańców), które angażuje lekarzy, lokalne instytucje, samych pacjentów oraz ogół mieszkańców. W całej Europie korzysta z tej metody już 120 regionów w kilkunastu krajach. Nasz śródmiejski alians jest pierwszym, który zawiązał się w Polsce. Mamy nadzieję, że będzie inspiracją dla innych dzielnic, a w kolejnym kroku także dla innych miejscowości” – mówi Magdalena Dąbkowska, ekspertka lokalnych i międzynarodowych strategii rzeczniczych dla edukacji i zdrowia publicznego, która wspiera warszawski alians we współpracy z europejskimi partnerami.

Czwartkowe wydarzenie w Faktycznym Domu Kultury było dobrym momentem, by dowiedzieć się więcej o metodzie aliansu i poznać jego sojuszników, w tym inicjatywy i organizacje, które od lat działają w obszarze zdrowia psychicznego.

„Alians jest okazją do wzmacniania obecności w Śródmieściu Warszawy już wcześniej realizowanych w tej dzielnicy, także ogólnopolskich, przedsięwzięć i kampanii. Depresja to często występująca choroba. Dlatego ważne, żeby wiedza o niej była powszechna” – tłumaczy Marta Smagowicz, koordynatorka projektów społecznych, gospodyni wydarzeń warszawskiego aliansu, w tym czwartkowego otwarcia, podczas którego zaprezentowały się organizacje zajmujące się przeciwdziałaniem depresji: Fundacja eKropka, Fundacja Zobacz... Jestem, Fundacja ITAKA – Antydepresyjny Telefon Zaufania, Uniwersytet Trzeciego Wieku Collegium Civitas, Niezależne Zrzeszenie Studentów Uniwersytetu Warszawskiego.

Spotkanie rozpoczęło się warsztatem „Jak uwrażliwiać ważne grupy lokalne na doświadczenie osób w depresji” skierowanym do osób działających w środowisku lokalnym. Po nim nastąpiły otwarte dla publiczności dyskusje: „Instytucjonalna perspektywa przeciwdziałania depresji – potrzeby i wsparcie dla osób chorych chorujących na depresję oraz wyzwania” (z udziałem **Aleksandra Ferensa**, Burmistrza Dzielnicy Śródmieście, który objął Alians swoim patronatem, **Elizy Szklarczyk-Amati**, Analityczki z Wydziału Politycznego Przedstawicielstwa Komisji Europejskiej w Polsce oraz **Magdaleny Sławińska**, Koordynatorki Działu Pomocy Specjalistycznej w Centrum Pomocy Społecznej Dzielnicy Śródmieście) oraz „Jak mądrze wspierać osoby chorujące na depresję?” (z udziałem specjalistów - **dr Marleny Sokół-**



Szawłowskiej z Instytutu Psychiatrii i Neurologii i **dr Pawła Trzcńskiego** ze Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży).

Uczestnicy dyskusji podkreślali potrzebę wspierania osób doświadczających depresji i/lub myśli samobójczych nie tylko poprzez ogólnopolskie kampanie, ale także na poziomie lokalnym. Aleksander Ferens, burmistrz dzielnicy Śródmieście: „Wysiłki, przede wszystkim finansowe, jakie czynimy jako społeczeństwo po to, aby zmniejszyć liczbę osób, które giną w wypadkach samochodowych, powodują, że w Warszawie liczba pieszych, którzy giną na drogach, spadła do 25-27 w skali roku. Natomiast prawie bez echa pozostaje to, że kilkaset osób odbiera sobie życie.”

Mówiono o konieczności bliskiej współpracy w ramach dzielnicy oraz o potrzebie skutecznego dystrybuowania informacji o dostępnej pomocy. Nie wszyscy mieszkańcy Śródmieścia wiedzą np., że działające w centrum Warszawy Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży służy kompleksową pomocą młodym mieszkańcom dzielnicy (osobom do 21 roku życia) już w momencie, gdy pojawiają się pierwsze sygnały, że dzieje się coś niepokojącego (np. rozwija się depresja). Dr Paweł Trzcński zapraszał mieszkańców dzielnicy do kontaktu z infolinią projektu (tel. 22 592 98 98): „Mamy moce przerobowe. Profesjonaliści czekają w pięknym, nowoczesnym szpitalu przy ul. Koszykowej 79b. Na początku, kiedy otrzymujemy zgłoszenie i rodzic zgadza się na udział w naszym programie, odbywają się trzy wizyty w środowisku. To może być szkoła, to może być dom. I widzimy, jak dużo zmieniają już te trzy pierwsze spotkania. U dzieci, które np. miały plan samobójczy na 70-80%, po tych trzech rozmowach i spojrzeniu z zupełnie innej perspektywy, ten plan albo w ogóle znika, albo szacujemy go na 10-15%.”

Kolejne spotkanie organizowane przez Śródmiejski Alians Przeciw Depresji w Warszawie **„Dlaczego i jak warto dbać o zdrowie psychiczne? W Światowym Dniu Zdrowia rozmawiamy o przeciwdziałaniu depresji”** zaplanowane jest na najbliższy **czwartek, 7 kwietnia o godzinie 15:45**. Odbędzie się ponownie w **Faktycznym Domu Kultury przy ul. Gałczyńskiego 12** i będzie transmitowane **online** na profilu FDK na FB.

Wydarzenia Śródmiejskiego Aliansu Przeciw Depresji zostały objęte honorowym patronatem Prezydenta m. st. Warszawy oraz Przedstawicielstwa Komisji Europejskiej w Polsce.

Więcej informacji o Aliansie:

<https://sites.google.com/view/aliansprzeciwdepresji>

Więcej o spotkaniu w Światowym Dniu Zdrowia 7.04.2022:

<https://fb.me/e/1hGagDmXg>

Zapis video z dyskusji otwarcia dostępny jest na profilu FB Faktycznego Domu Kultury:

<https://www.facebook.com/events/s/srodmiejski-alians-przeciw-dep/384257610183027/>

część 1: <https://fb.watch/c5qujgT9SR/>

część 2: <https://fb.watch/c5s9psRFQf/>



Szczegółowy program oraz pozostałe informacje na temat otwarcia, które odbyło się 31 marca - w portalu ngo.pl:

<https://wydarzenia.ngo.pl/380993-otwarcie-dzialan-srodmiejskiego-aliansu-przeciw-depresji-w-warszawie.html>

Kontakt dla mediów:

Agnieszka Iwaniak, tel. 505 15 97 96, e-mail: aliansprzeciwdepresji@aps.org.pl