

Să înțelegem Depresia

AFEȚIUNILE PSIHIATRICE SUNT UNELE DINTRE CELE MAI MARI PROBLEME DE SĂNĂTATE PUBLICĂ ALE SOCIETĂȚII MODERNE.

Depresia este principalul contributor la problemele de sănătate mintală din Europa.

300 milioane

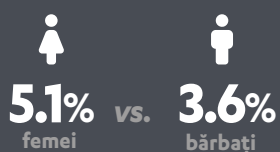
DE OAMENI DIN ÎNTREAGA LUME SUFERĂ DE DEPRESIE – ECHIVALENTUL A DOUĂ TREIMI DIN POPULAȚIA UNIUNII EUROPENE.

PREVALENȚA ESTIMATĂ A DEPRESIEI ÎN EUROPA:

Belgia	Franța	Germania	Italia	Spania	Suedia	Elveția	Marea Britanie
4.8%	4.8%	5.2%	5.1%	5.2%	4.9%	5%	4.5%
>500,000 persoane	>2.9 milioane persoane	>4.1 milioane persoane	>3 milioane persoane	>2.4 milioane persoane	>440,000 persoane	>380,000 persoane	>2.6 milioane persoane

PE CINE AFECTEAZĂ DEPRESIA?

În cadrul populației generale, depresia se întâlnește mai frecvent la femei decât la bărbați.



DEPRESIA ESTE MAI MULT DECÂT UN SENTIMENT DE TRISTEȚE SAU MELANCOLIE.

Este o tulburare frecventă și

gravă de dispoziție,

din care nu se „iese” ușor.

Există mai multe tipuri de depresie, fiecare cu un grad diferit de severitate.

DEPRESIA ESTE PRINCIPALA CAUZĂ DE DIZABILITATE LA NIVEL MONDIAL.

40 de milioane

de oameni din Europa suferă de depresie - un număr echivalent cu de două ori populația României.



Dispoziție depresivă



Pierderea interesului și plăcerii pentru (aproape) toate activitățile



Stare de oboseală și tulburări de somn



Dificultăți cognitive, de concentrare și luare a deciziilor

Simptomele depresiei sunt definite ca având o durată de cel puțin două săptămâni, dar de obicei se mențin pe o perioadă mult mai mare de timp.



În medie, un episod depresiv durează **6 luni**, iar

1 din 5 episoade poate să dureze mai mult de doi ani.

DEPRESIA ARE UN EFECT DEVASTATOR ASUPRA VIEȚII OAMENILOR.

DEPRESIA NU AFECTEAZĂ DOAR PERSOANELE SUFERINDE.

Simptomele pot cauza efecte multiple în orice aspect al vieții:



Sănătate



Relații



Viață profesională și educație



Calitatea generală a vieții

1 din 10

persoane au lipsit de la serviciu din cauza depresiei, pierzând în medie **36 de zile lucrătoare** pe episod depresiv.

Costurile economice ale depresiei s-au ridicat la

136.3 miliarde €

în Spațiul Economic European (SEE) în 2007 – adică echivalentul a aproximativ **265 EUR** pentru fiecare locuitor al SEE din prezent.



Afecțiuni medicale cronice – persoanele cu afecțiuni de durată sau care provoacă dizabilitate sunt supuse unui risc mai mare de a suferi de depresie.



Istoricul familial – părinții, frații și copiii persoanelor cu depresie sunt supuse unui risc de 2-4 ori mai mare de a suferi de depresie.



Vârsta – primele simptome apar de obicei după vârsta de 20 de ani, iar persoanele cele mai afectate sunt cele între 55 și 74 de ani.



Schimbări majore ale vieții, traume sau stres.

Se crede că problemele de reglare a dispoziției și de dezvoltare de noi conexiuni neuronale pot fi un factor favorizant al depresiei.

SĂ ÎNVINGEM DEPRESIA

ÎMPREUNĂ PUTEM LUPTA ÎMPOTRIVA LIPSEI DE EDUCAȚIE ȘI PREJUDECĂȚILOR, ÎMPOTRIVA STIGMATIZĂRII ȘI, ÎN ULTIMĂ INSTANȚĂ, PUTEM SĂ ÎNVIINGEM DEPRESIA.

„Să învingem depresia” este o campanie pan-europeană de conștientizare, ce are misiunea de a conduce la o mai bună înțelegere și de a oferi sprijin și ajutor celor care suferă de depresie.

Inspirată de vechea **artă japoneză kintsugi**, prin care obiectele sparte sunt reparate cu un lac cu pulbere de aur, această campanie are rolul de a atrage atenția asupra dificultății vieții cu diverse simptome de depresie, inclusiv tulburare depresivă majoră.



Aflați mai multe despre depresie pe:

<https://www.janssen4patients.com/ro/boli/tulburarea-depresiva-majora/sa-invingem-depresia>

Arată susținerea ta folosind **#SăÎnvingemDepresia**.

☎ În caz de urgență, sunați la **112**.

O MAI BUNĂ ÎNȚELEGERE NE AJUTĂ SĂ NE ÎNGRIJIM MAI BINE PE NOI ȘI PE CEI DRAGI.



Misiunea Coaliției Organizațiilor Pacienților cu Afecțiuni Cronice din România este de a sprijini pacienții și organizațiile de pacienți să acționeze unitar și eficient pentru apărarea și promovarea drepturilor pacienților.



Misiunea Janssen este de a reduce povara, dizabilitatea și ravagiile provocate de afecțiunile psihice și a transforma viața persoanelor care suferă în urma acestora. Janssen este o companie farmaceutică membră a grupului de companii Johnson & Johnson.

1. Vos T, et al. *The Lancet*. 2013. 386(9995), 743–800.
2. WHO. Depression in Europe. Available at: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/news/news/2012/10/depression-in-europe>. Date accessed: September 2019.
3. WHO. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Available at: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>. Date accessed: September 2019.
4. NIMH. Depression. Available at: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>. Date accessed: September 2019.
5. WHO. Depression. Available at: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Date accessed: September 2019.
6. WHO. 3 out of 4 people suffering from major depression do not receive adequate treatment. Available at: <http://www.euro.who.int/en/media-centre/>

7. WHO. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision. Available at: <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2010/en>. Date accessed: August 2019.
8. American Psychological Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th ed. 2013.
9. WHO. Preventing depression in the WHO European Region. Available at: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/325947/New-Preventing-depression.pdf. Date accessed: September 2019.
10. Target. Depression in the Workplace in Europe: A report featuring new insights from business leaders. Available at: http://targetdepression.com/wp-content/uploads/2014/04/TARGET_Report_Final.pdf. Date accessed: September 2019.

11. National Alliance on Mental Illness. Depression. Available at: <https://www.nami.org/Learn-More/Mental-Health-Conditions/Depression>. Date accessed: September 2019.
12. Duman RS, et al. Synaptic plasticity and depression: new insights from stress and rapidacting antidepressants. *Nat Med* 2016;22(3):238–249.

SĂ ÎNVIINGEM
DEPRESIA