

NIE JESTEŚ SAMA w depresji

RUSZA KAMPANIA ANTYDEPRESYJNA FUNDACJI ITAKA

6 listopada startuje kierowana do kobiet antydepresyjna akcja profilaktyczna Fundacji ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych. Kampanię zainauguruje wystawa fotograficzna w warszawskiej galerii handlowej Złote Tarasy. Wystawę zdjęć Lidii Popiel i studentek Warszawskiej Szkoły Filmowej będzie można oglądać przez dwa tygodnie, zaś kampania potrwa do końca listopada.

*- Z wieloletniego doświadczenia Fundacji ITAKA wynika, że **jedną z najczęstszych przyczyn zaginięć ludzi są depresja i inne zaburzenia nastroju** – tak zaangażowanie Fundacji w działania antydepresyjne wyjaśnia **Anna Dziurka, prezes zarządu. Spośród osób zaginionych chorujących na depresję zdecydowana większość zniknęła w dniu lub tuż przed wizytą u psychiatry. -Chorzy często czują się winni, że ich stan tak wolno się poprawia lub boją się przyznać lekarzowi, że nie brali leków. Bywają zniechęceni do leczenia, a jednocześnie zdają sobie sprawę z oczekiwań rodziny. Te sytuacje wzmacniają u chorych pragnienie ucieczki-** mówi **Kinga Bystrek, psycholog, specjalista ds. poszukiwań Fundacji ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych.***

Celem kampanii jest zwrócenie uwagi na problem depresji, jako choroby, która może dotknąć każdą kobietę, bez względu na wiek, miejsce zamieszkania, wykonywany zawód czy status społeczny. Depresji można i trzeba zapobiegać, a w przypadku choroby, trzeba ją leczyć.

Głównym elementem kampanii będzie promocja **Antydepresyjnego Telefonu Zaufania - 22 654 40 41**, który Fundacja ITAKA prowadzi od 9 lat. **W każdy poniedziałek i czwartek w godzinach 17.00 – 20.00 dyżurują pod nim lekarze psychiatry.** Nie leczą przez telefon, ale wysłuchają, doradzą, wskażą miejsca, gdzie można uzyskać pomoc w walce z chorobą. *-Ten telefon jest bardzo potrzebny. Dzwoniący są wdzięczni za rozmowy, mówią, że bardziej rozumieją teraz co się z nimi dzieje, że rozmowa była uzupełnieniem wizyty lekarskiej -*mówi **Justyna Nowakowska, lekarz – psychiatra dyżurująca przy Antydepresyjnym Telefonie Zaufania.** Specjaliści ITAKI przeprowadzają **100 rozmów miesięcznie.** Większość dzwoniących, bo aż **64% to kobiety.**

Antydepresyjny Telefon Zaufania będzie promowany w całym kraju. W przychodniach lekarzy pierwszego kontaktu pojawią się **ulotki kierowane do kobiet oraz ich rodzin i bliskich.** Na terenie Warszawy lekarze psychiatry, pracownicy ośrodków interwencji kryzysowej czy miejskich ośrodków pomocy społecznej otrzymają **specjalistyczne foldery** informujące o prowadzonej akcji i zachęcające do korzystania z Antydepresyjnego Telefonu Zaufania. W Sopocie i Poznaniu pojawią się **bilbordy.** **Elementem akcji jest nowa odsłona strony www.stopdepresji.pl,** zawierająca liczne porady dla osób chorych na depresję, zagrożonych tą chorobą oraz ich rodzin i bliskich. Na stronie działa **forum** umożliwiające wymianę myśli między czytelnikami i zadanie pytania lekarzowi psychiatrze lub psychologowi. Do działań promocyjnych zostaną włączone także **media społecznościowe.** Na

Facebooku pod adresem <http://www.facebook.com/StopDepresji> powstanie fan page zawierający porady antydepresyjne.

Wystawę fotograficzną można oglądać od 6 do 13 listopada w Złoty Tarasach, I p., 9.00 – 23.00, wstęp wolny. Kampania potrwa do końca listopada. Antydepresyjny Telefon Zaufania jest czynny przez cały rok.

Partnerzy kampanii: Servier, Miasto st. Warszawa, PB Media.

Partnerzy kampanii billboardowych: Urząd Miasta Poznania, Urząd Miasta Sopotu, AMS

Partnerzy wystawy: Warszawska Szkoła Filmowa, Złote Tarasy, Hewlett-Packard.

Patronaty medialne: kobieta.gazeta.pl, kampaniespoleczne.pl, finelife.pl, videorady.pl

ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA Fundacji ITAKA 22 654 40 41

Poniedziałki i czwartki 17.00 – 20.00

Telefon jest kierowany do osób, które:

- podejrzewają, że mogą mieć depresję (dowiedzą się, co w tej sytuacji mogą i powinny zrobić),
- chorują na depresję lecz nadal mają opory przed pójściem do specjalisty (poznają objawy i mechanizmy choroby, otrzymają informacje na temat metod i sposobów leczenia depresji, rozmowa z ekspertem pomoże im podjąć leczenie),
- są w trakcie leczenia i mają pytania, których nie zadały lekarzowi prowadzącemu (anonimowo dostaną odpowiedź na dręczące wątpliwości),
- są zniechęcone przebiegiem leczenia (dostaną wsparcie w bezradności),
- są bliskimi chorych na depresję (dowiedzą się jak pomóc choremu i zachęcić go do leczenia),
- doświadczają problemu niedostępności lekarzy psychiatrów, długiego czasu oczekiwania na wizytę, cen leków.

Fundacja ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych jest jedyną organizacją w Polsce całościowo zajmującą się problemem zaginięć. Co roku do Fundacji zgłaszanych jest ok. 1400 zaginięć. Fundacja nie tylko pomaga w poszukiwaniach, ale też wspiera rodziny i bliskich osób zaginionych. Specjaliści ITAKI udzielają wsparcia psychologicznego, doradzają w kwestiach prawnych i socjalnych. W Warszawie Fundacja prowadzi Punkt Wsparcia Bezpośredniego, zaś w Warszawie, Lublinie i Krakowie funkcjonują Grupy dla rodzin osób zaginionych. Oprócz działań poszukiwawczych i wspierających ITAKA prowadzi programy profilaktyczne mające na celu zmniejszenie liczby zaginięć: Program Nie uciekaj, kierowany do nastolatków, akcja Bezpieczna Praca adresowana do osób planujących wyjazd do pracy za granicę oraz Stop depresji dla osób borykających się z tą chorobą.

Kontakt dla prasy:

Fundacja ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych,

Joanna Gogolińska, tel. (22) 620 16 10, 608 334 695 mail: joanna.gogolinska@zaginieni.pl

Monika Sternik, tel. (22) 620 16 10, 695 689 666 mail: monika.sternik@zaginieni.pl