

Kampania antydepresyjna Fundacji ITAKA - Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych



# MĘŻCZYŹNI też płaczą

**Męska depresja nie musi być tabu!**

ORGANIZATOR



PARTNER KAMPANII



MIASTO  
STOŁECZNE  
WARSZAWA



PATRON WYSTAWY

Akademia  
FOTografii

PATRONI MEDIALNI

MALEMEN  
WARSZAWA



kampaniespoteczne.pl

plus  
radio

AKMedia  
DYSTRYBUCJA  
kolportaż ulotek & plakatowanie

*W naszym społeczeństwie depresja męska jest tabu. Stereotypy męskości zbierają swoje żniwo: mężczyzna nie może być słaby, bo musi być twardy i macho. Nie może być zbyt wrażliwy, bo musi zagryźć zęby i sprawiać wrażenie, jakby cierpienie go nie dotykało. Nie może się załamać, bo co powiedzą w pracy koledzy i rodzina w domu. Poza tym powinien być przedsiębiorczy, utrzymać rodzinę, dobrze zarabiać, musi być zdobywcą, wojownikiem itp. Wszystko to są stereotypy i życzeniowe postrzeganie mężczyzny, pewien „ideał”... No i oczywiście taki mężczyzna nie choruje na depresję.*

**Iwona Wasil**

Dyrektor Projektów Profilaktycznych i Edukacyjnych Fundacji ITAKA

## Męska depresja nie musi być tabu

### Dlaczego Fundacja ITAKA podejmuje temat depresji?

Depresja i inne zaburzenia nastroju to jedna z najczęstszych przyczyn zaginieć. Spośród osób zaginionych chorujących na depresję, zdecydowana większość zaginęła w dniu lub tuż przed wizytą u psychiatry. Chorzy często czują się winni, także dlatego że ich stan się nie poprawia, boją się powiedzieć lekarzowi, że nie brali leków. Bywają zniechęceni do leczenia, nie mają cierpliwości, by czekać, aż ich stan się poprawi, jednocześnie wiedzą, że rodzina oczekuje, aby „wzięli się w garść”. Te sytuacje wzmacniają chęć ucieczki od problemów.

Mężczyźni tak samo jak kobiety chorują na depresję. Podobnie jak kobiety potrzebują wsparcia i leczenia. Nieprawdziwy i krzywdzący jest stereotyp, że depresja jest niemęska. Depresja dotyczy mężczyzn. Objawia się częściej w zachowaniach niż nastrojach, w dolegliwościach zdrowotnych bardziej niż w odczuwaniu smutku oraz bardziej w izolowaniu, niż dzieleniu się swoimi problemami.

### Do kogo chcemy dotrzeć?

- Mężczyźni zagrożeni depresją
- Mężczyźni chorujący na depresję
- Rodzina i bliscy mężczyzn zagrożonych depresją
- Społeczeństwo

### Co chcemy przekazać?

- Depresja jest chorobą, na którą może zachorować potencjalnie każdy mężczyzna, niezależnie od miejsca zamieszkania, pozycji społecznej, statusu materialnego.
- **MĘŻCZYŻNA W DEPRESJI NIE MUSI BYĆ SAM.**
- Rodzina oraz bliscy osoby chorującej również potrzebują wsparcia.
- Pierwsze objawy depresji u mężczyzny mogą być mylące, wskazują zwykle tylko na dolegliwości zdrowotne, konieczne jest dobre rozpoznanie przez lekarza specjalistę. U mężczyzny łatwiej dostrzec symptomy depresji w jego zachowaniu, niż w jego nastroju.

# Kampania antydepresyjna Fundacji ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych, listopad 2012

22 ANTYDEPRESYJNY  
TELEFON ZAUFANIA FUNDACJI ITAKA  
**654 4041**  
PON-CZW  
17-20

## **Poniedziałek i czwartek: dyżur psychiatry**

## **Wtorek i środa: dyżur psychologa**

Przy telefonie dyżurują lekarze, psychiatrzy i psycholodzy. Nie stawiają diagnozy, nie leczą, bo tego nie da się zrobić przez telefon, ale wysłuchają, doradzą, wskażą miejsca, gdzie można uzyskać pomoc w walce z chorobą.

## **Antydepresyjny Telefon Zaufania skierowany jest do osób, które:**

- podejrzewają, że mogą mieć depresję (dowiedzą się, jak w takiej sytuacji mogą sięgnąć po pomoc);
- 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.

## **Z jakim problemem najczęściej zwracają się dzwoniący?**

- chcą skonsultować objawy zaobserwowane u siebie lub bliskich;
- pytają, czy już powinni spotkać się z psychologiem lub psychiatrą;
- nie wiedzą, jak namówić osobę cierpiącą na depresję do spotkania z lekarzem;
- pytają, na czym polega leczenie lub czy przebieg leczenia jest prawidłowy;
- zastanawiają się, dlaczego leki nie działają;
- liczą na wysłuchanie i wsparcie w sytuacji, w której się znajdują.

Od początku istnienia telefonu – czyli od 2001 roku, zadzwoniło na niego **6295 osób**. Z dużych i mniejszych miejscowości. Kobiet i mężczyzn. Chorych, podejrzewających chorobę, a także ich rodzin i przyjaciół.



Okolo 35% dzwoniących to mężczyźni.

 [www.stopdepresji.pl](http://www.stopdepresji.pl)

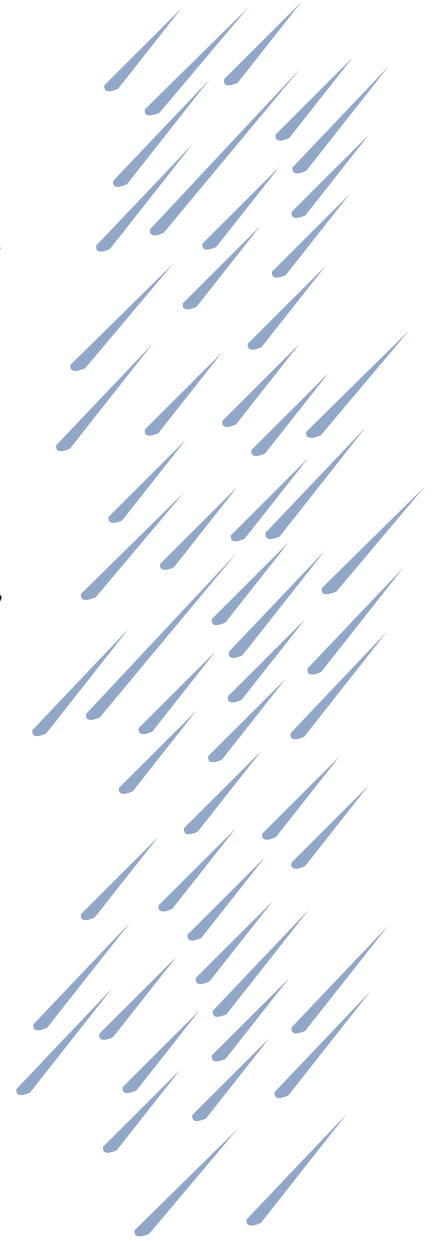
 [www.facebook.com/](https://www.facebook.com/StopDepresji)

## StopDepresji

- Nasza strona skierowana jest do osób, które chcą poznać specyfikę choroby, jaką jest depresja, podejrzewają, że mogą mieć depresję lub obserwują u swoich bliskich niepokojące objawy i myślą, że może to być właśnie ta choroba.
- Przekazujemy szczegółowe informacje na temat depresji, jej rodzajów, objawów oraz stopnia ich nasilenia.
- Podajemy wskazówki dla osób zagrożonych depresją: jak sobie radzić z tą chorobą, gdzie się zgłosić, jak uzyskać pomoc.
- Prowadzimy forum będące przestrzenią wymiany myśli między użytkownikami a także stanowiące możliwość zadania pytań lekarzom psychiatrom i psychologom.
- Prowadzimy także stronę StopDepresji na Facebooku, podając codziennie nowe informacje zarówno o chorobie jak i z życia codziennego. Jest to miejsce wymiany myśli i nastrojów między osobami, które się na Facebooku spotykają.

List z forum (fragment):

*Dopóki nie uzmysłowiłem sobie na czym polega mój problem, żyłem w dużym poczuciu winy. Od miesięcy w bezruchu: społecznym, fizycznym, intelektualnym. Tłumaczyłem to sobie własnym lenistwem: kategorią wymyśloną przez rodziców, nauczycieli, wychowawców, dorosłych, którzy odciążają się od odpowiedzialności oskarżając dzieci o to, że są leniwe. Lenistwo to rzecz woli: „nie robię nic, bo mi się nie chce”. „Jesteś leniwy”, czyli brak ci woli, żeby coś robić. A to nieprawda. Można być rozleniwionym, to może trwać parę godzin, parę dni. Ale całe miesiące? To nie lenistwo, to patologia. Kiedy uświadomiłem to sobie, poczułem ulgę. NIE JESTEM WINNY! To mi dało odrobinę siły, żeby zwrócić się do specjalistów.*



## Zaginęli z powodu depresji

### Pan Paweł 26 lat

Wiosną 2011 roku Fundacja ITAKA otrzymała zgłoszenie o zaginięciu pana Pawła. Mężczyzna pojechał rano do urzędu pracy, odbył kolejną rozmowę w sprawie pracy. W drodze powrotnej rozmawiał przez telefon z ojcem, jednak do domu nie wrócił.

Pan Paweł od dłuższego czasu **był apatyczny, nieobecny i przybity**. Skończył studia, nie mógł znaleźć pracy, a rozmowy z pośrednikiem i brak perspektyw działały na niego **coraz bardziej przygnębiająco**. Rodzice obserwowali jego **pogarszający się stan**.

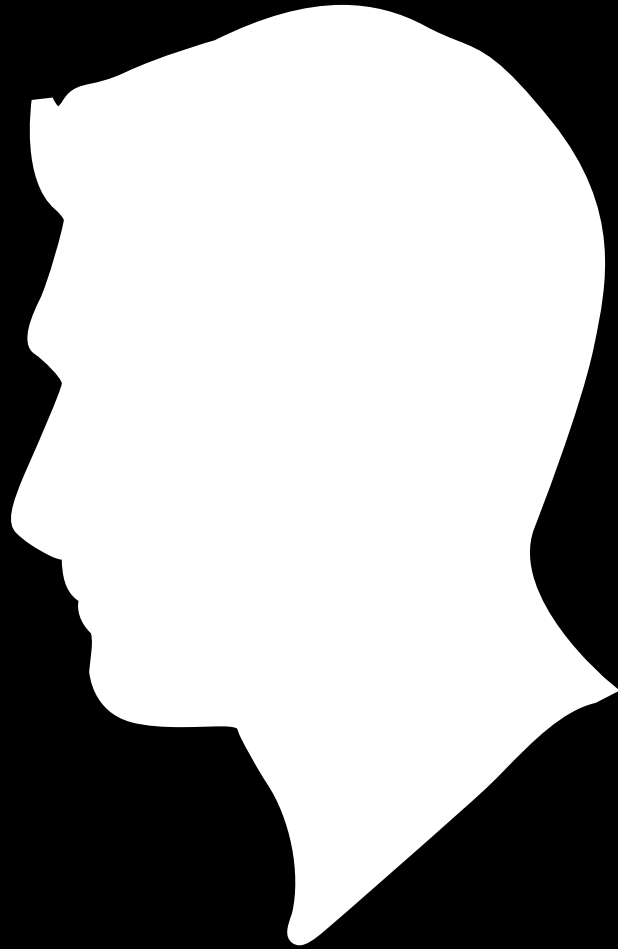
Rodzina bardzo szybko przesłała do ITAKI potrzebne dokumenty i zdjęcia. Komunikat o zaginięciu pana Pawła pojawił się na stronie ITAKI i w lokalnej prasie. Plakaty z jego zdjęciem zawisły w całym mieście. Pan Paweł odnalazł się po kilku dniach dzięki uważności pracownika jednego z lokalnych sklepów – zdjęcie z plakatu ułatwiło identyfikację.

### Pan Roman 63 lata

W lipcu 2011 roku Fundacja ITAKA otrzymała zgłoszenie o zaginięciu pana Romana. Przed południem wyszedł na spacer, jednak po kilku godzinach wciąż nie wrócił. Zaniepokojony syn zawiadomił policję i Fundację ITAKA.

W ostatnich latach pan Roman doświadczał **wiele trudnych sytuacji**. Przed kilku laty zmarła mu żona, niedawno zdiagnozowano u niego przewlekłą chorobę. Rodzina obserwowała **wyraźne pogorszenie nastroju** u pana Romana. Od jakiegoś czasu był **powolny, apatyczny, miał problemy z pamięcią**.

Policja przeszukała okolicę domu pana Romana, jednak nie znaleziono żadnego śladu. Po dwóch dniach pan Roman wrócił do domu samodzielnie. Okazało się, że wyszedł na dłuższy niż zazwyczaj spacer, w innym niż dotychczas kierunku. Szukał odosobnionego miejsca, w którym mógłby popełnić samobójstwo. Zażył leki, które okazały się zbyt słabe, żeby pozbawić go życia. Obudził się po wielu godzinach i dezorientowany błąkał się po okolicy.



[www.stopdepresji.pl](http://www.stopdepresji.pl)



# ITAKA

## Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych

Wesprzyj Antydepresyjny Telefon Zaufania  
KONTO: 61 1600 1169 0003 0132 0849 5001

Fundacja ITAKA ma status organizacji pożytku publicznego.  
Każdy podatnik może przekazać 1% swojego podatku  
na poszukiwanie zaginionych.

**[www.zaginieni.pl/1procent](http://www.zaginieni.pl/1procent)**  
**KRS 000 012 6459**

Fundacja ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych  
Skr. poczt. 127, 00-958 Warszawa 66  
e-mail: [itaka@zaginieni.pl](mailto:itaka@zaginieni.pl)  
tel. 22 620 16 10  
faks 22 654 79 73  
[www.zaginieni.pl](http://www.zaginieni.pl)

[www.stopdepresji.pl](http://www.stopdepresji.pl)  
znajdź nas: [facebook.com/StopDepresji](https://www.facebook.com/StopDepresji)