

## Mężczyźni też płaczą

### RUSZA KAMPANIA ANTYDEPRESYJNA FUNDACJI ITAKA

6 listopada startuje kolejna odsłona antydepresyjnej kampanii społecznej Fundacji ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych. W tym roku kampania kierowana jest do mężczyzn, a zainauguruje ją wystawa fotograficzna w warszawskim metrze.

Z wieloletniego doświadczenia Fundacji wynika, że **jedną z najczęstszych przyczyn zaginięć ludzi jest depresja i inne zaburzenia nastroju. Spośród osób zaginionych chorujących na depresję zdecydowana większość zniknęła w dniu lub tuż przed wizytą u psychiatry.**

W tym roku kampania skierowana jest do mężczyzn, którym często bardzo trudno jest się przyznać do uczuć, które towarzyszą tej chorobie – obniżonego nastroju, smutku, czy wreszcie bezradności. Celem kampanii jest zwrócenie uwagi na problem depresji jako choroby, która może dotknąć każdego, bez względu na wiek, miejsce zamieszkania, wykonywany zawód czy status społeczny. Depresji można i trzeba zapobiegać, a w przypadku choroby trzeba ją leczyć. *„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.”* – mówi Iwona Wasil, Dyrektor Projektów Profilaktycznych Fundacji ITAKA.

Każdy człowiek doświadcza w swoim życiu uczucia smutku i przygnębienia. Często określa to uczucie słowem "depresja". Dla lekarza-psychiatry słowo to ma jednak całkiem inne znaczenie - opisuje taki stan smutku, który jest chorobą. O tym, czy mamy do czynienia z depresją jako zjawiskiem chorobowym, decydują:

- nasilenie objawów
- czas ich trwania
- wpływ na funkcjonowanie człowieka w życiu codziennym
- skuteczność leczenia farmakologicznego
- zaburzenia depresyjne należą do najbardziej rozpowszechnionych problemów zdrowotnych.

Badania epidemiologiczne wskazują, że co najmniej co piąty dorosły przynajmniej raz w swoim życiu przeżywa stan, który można rozpoznać jako depresję i wymaga specjalistycznego leczenia. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podaje, że depresja jest czwartym najpoważniejszym problemem

zdrowotnym, z którym zmagają się ludzie na całym świecie. Każdy z nas odczuwa radość i smutek bez względu na pochodzenie, rasę, wyznanie, wykształcenie czy status materialny. Dlatego też każdy człowiek może w pewnym momencie swojego życia odczuwać ciągły smutek, zmęczenie czy brak radości z jakiegokolwiek codziennej czynności. Nie należy tego bagatelizować, gdyż to co czujesz, nie oznacza, że jesteś leniwy, ale prawdopodobnie musisz skorzystać z pomocy psychiatry i psychologa. Im szybciej zgłosimy się po pomoc, tym większe szanse na wyzdrowienie.

**Kampanię zainauguruje wystawa pt. „Depresja oczami mężczyzny”. Wystawę fotograficzną można będzie zobaczyć przez cały listopad i grudzień w warszawskim metrze, stacja Wilanowska i Kabaty.** Autorem wystawy jest Patryka Karbowski, wykładowca Akademii Fotografii w Warszawie, reportażysta, twórca słynnego cyklu *Młodzi Polacy* wydanego przez Instytut Wizualny w formie książki. Bohaterami zdjęć są mężczyźni, których dotknął problem depresji. Fotografie ukazują pięciu mężczyzn zamkniętych w swoich pokojach, wpatrzonych w jeden punkt. Na wystawę składa się 9 fotografii, jedna przedstawia mężczyznę, druga detale pokoju. W ten sposób autor zdjęć chciał lapidarnie ująć problem depresji, ukazując jeden z najsmutniejszych, ale równocześnie najistotniejszy aspekt tej choroby – bezradność i samotność.

Głównym elementem kampanii będzie promocja **Antydepresyjnego Telefonu Zaufania - 22 654 40 41**, który Fundacja ITAKA prowadzi od 9 lat. **W poniedziałek i czwartek w godzinach 17.00-20.00 dyżurują pod nim lekarz psychiatry. Podczas trwania kampanii telefon będzie czynny od poniedziałku do czwartku, dyżurować będą również psycholodzy. Specjaliści 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.**

Antydepresyjny Telefon Zaufania będzie promowany w całym kraju poprzez specjalnie przygotowane plakaty, ulotki i specjalistyczne foldery, które zostaną rozesłane do ośrodków pomocy społecznej i interwencji kryzysowej. Ponadto firma AK MEDIA będzie dystrybuować ulotki i plakaty w największych miastach w Polsce. W warszawskim metrze będzie emitowany **spot kampanii**. Stałym elementem kampanii jest **strona [www.stopdepresji.pl](http://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> działa fan page ITAKI zawierający porady antydepresyjne.

W ramach kampanii odbędą się dwa bezpłatne, otwarte wykłady dla mieszkańców Warszawy. Pierwszy wykład wygłosi Iwona Wasil, Dyrektor projektów profilaktycznych i edukacyjnych, pt. **„Męska rzecz depresja – cierpienie nie zależy od płci”**, 13 listopada 2012, godz. 11.00- 12.30. Drugi wykład poprowadzi Aleksandra Andruszczak-Zin, Dyrektor Zespołu Pomocy Psychologicznej Fundacji ITAKA, pt. **„Depresja i zaginięcia – z doświadczeń Fundacji ITAKA”**, 29 listopada 2012, godz.

17.30 – 19.00. Oba wykłady odbędą się w Centrum Komunikacji Społecznej, Urząd m.st. Warszawy, pl. Konstytucji 4, Warszawa.

\*\*\*

**Partnerzy kampanii:** Miasto st. Warszawa

**Patron wystawy:** Akademia Fotografii

**Patron medialny:** Radio Plus, [www.malemen.pl](http://www.malemen.pl), [kampaniespoleczne.pl](http://kampaniespoleczne.pl), AK MEDIA

\*\*\*

**ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA Fundacji ITAKA 22 654 40 41**

**Poniedziałku i Czwartku 17.00 – 20.00**

**W czasie trwania kampanii telefon jest czynny od poniedziałku do czwartku 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. Nie tylko pomaga w poszukiwaniach, ale też wspiera rodziny i bliskich osób zaginionych. Specjaliści ITAKI udzielają wsparcia psychologicznego, doradzają w kwestiach prawnych i socjalnych. Każdego roku prowadzi ok. 1400 spraw. W Warszawie Fundacja prowadzi Punkt Wsparcia Bezpośredniego, zaś w Warszawie, Lublinie i Krakowie funkcjonują Grupy Wsparcia. 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,

Irena Musiałkiewicz, tel. 22 620 16 10, 509 386 092 mail: [irena.musialkiewicz@zaginieni.pl](mailto:irena.musialkiewicz@zaginieni.pl)