



O DEPRESJI



**Dramatyczny wzrost przypadków depresji.  
Zadbaj o zdrowie psychiczne mieszkańców!**



# Liczba chorych cały czas rośnie. Nieleczona depresja zabija!

Szacuje się, że na depresję cierpi w Polsce od 1,2 do nawet 4 milionów osób. Tylko w 2022 r. lekarze wystawili niemal 1,3 mln zwolnień z powodu zaburzeń psychicznych, co przełożyło się na 23,8 mln dni absencji w pracy.



**Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) depresja jest jedną z najczęściej występujących chorób, a do 2030 r. zajmie pierwsze miejsce na liście najczęstszych schorzeń. WHO wskazuje, że już teraz choroba odbiera życie ponad 800 tys. osobom rocznie, a prób samobójczych jest nawet 20 razy więcej.**

Problem depresji jest bardzo wyraźny także u dzieci i młodzieży. **Statystyki Komendy Głównej Policji wskazują, że tylko w 2023 roku życie odebrało sobie 149 osób poniżej 18 roku życia.** Raporty policyjne z ostatnich lat wskazują, że jedną z najczęstszych przyczyn prób samobójczych wśród dzieci i młodzieży są zaburzenia psychiczne, w tym depresja.



# Wspólnie powstrzymajmy falę depresji! Jedyna taka kampania

Wojna tocząca się tuż przy polskiej granicy, niepewność, pośpiech, sytuacja ekonomiczna – to tylko niektóre czynniki odgrywające negatywny wpływ na psychikę. Mieszkańcy potrzebują wsparcia i rzetelnej wiedzy na temat zdrowia psychicznego. Właśnie dlatego stworzyliśmy kampanię „O depresji”.



## W kampanii:

- Podejmujemy temat depresji u nastolatków i osób starszych.
- Zamieszczamy test, który pozwoli stwierdzić, czy problemy są tylko przedłużającym się smutkiem, czy też mogą świadczyć o chorobie.
- Opisujemy symptomy mogące świadczyć o depresji.
- Przekonujemy, że problemy psychiczne nie są powodem do wstydu.
- Zachęcamy do podjęcia leczenia i wskazujemy sposoby na znalezienie wsparcia.
- Prezentujemy przejmujące świadectwa osób, które zmierzyły się z depresją.



# Znakomity zestaw ulotek i plakatów. Materiały z myślą o zdrowiu psychicznym mieszkańców



Większość osób przeżywa okresy psychicznego bólu, w których dotychczasowe przyjemności przestają cieszyć, a proste zadania urastają do rangi wyzwania. Jak odróżnić przedłużający się smutek od depresji? Choroba przede wszystkim uniemożliwia codzienne czynności. Nie pozwala odpowiednio się wyspać, jeść, a nawet pracować. Osoby z depresją tracą zainteresowanie swoim hobby, unikają spotkań, są permanentnie zmęczone i przytłoczone prostymi obowiązkami.

**Czy to może być depresja?**

**Czy to może być depresja?**  
Ulotka, format A4 złożone do A5

**Depresja to nie wstyd!**

Według Światowej Organizacji Zdrowia w 2030 r. depresja będzie najczęstszą występującą chorobą na świecie. Już teraz choruje na nią ok. 15 mln Polaków. Niestety wielu pacjentów nie otrzymuje pomocy i zmagają się z chorobą w samotności. Tymczasem jest to schorzenie jak każde inne – wymaga konsultacji z lekarzem i wdrożenia terapii.

**Depresja to nie wstyd!**  
Ulotka, format 2/3 A4 złożone na pół

**Depresja. Jak wspierać bliskich?**

Depresja to choroba, tak samo jak cukrzyca czy nadciśnienie. Nie da się jej pokonać siłą woli i „wzięciem się w garść”. Ważne są umiarkowane wsparzenie chorego, unikanie komunikatów, które go przytłacza, i mądre dawanie pomocy. Inym zachowaniem można wręcz zaszkodzić.

**Depresja. Jak wspierać bliskich?**  
Ulotka, format A4 złożone do A5

**Smutek czy już depresja? Rozwiąż test i przekonaj się!**

Nie każdy gorszy czas w życiu musi oznaczać chorobę. Są jednak dość typowe objawy, które powinny skłonić do wizyty u specjalisty. Odpowiedz na kilka pytań i sprawdź, czy zły nastrój może świadczyć o chorobie.

**Smutek czy już depresja? Rozwiąż test i przekonaj się!**  
Ulotka, format 1/3 A4

Nieporozumienie. Ból o zdrowie swoje bliskich. Zdobądź wsparcie na psychikę.

Jeśli potrzebujesz natychmiastowej pomocy, możesz się zgłosić do **Centrum Interwencji Kryzysowej**, które działa w wielu miastach. Dostarczą bezpłatną pomoc. W naszych gminach wsparcia udzielają także szpitale psychiatryczne.

**SMUTEK CZY DEPRESJA? Masz wątpliwości? Skontaktuj się ze specjalistą!**

Wszelkie pytania kierujcie do osób prowadzących grupy wsparcia: 78 103 1030 lub online w godzinach 8:00-22:00. Rozprawy w sprawie treści kontaktu za pośrednictwem: 78 103 1030

**Smutek czy depresja? Masz wątpliwości? Skontaktuj się ze specjalistą!**  
Plakat, format B2

**Świat toczył się zupełnie obok mnie - historia Marty (36 lat)**

Początek pandemii wcale mnie nie przytłoczył. Przejście na pracę zdalną oznaczało koniec frustrującego stanu w porannych korkach, dawało możliwość planowania życia już od zamknięcia laptopa o 16:00. Ćwiczyłam więc z trenerkami online, jeździłam na rowerze stacjonarnym, dogadałam sobie wyszukanymi potrawami, na których przygotowanie w końcu miałam czas. Kryzys nadszedł jesienią...

**Świat toczył się zupełnie obok mnie – historia Marty (36 lat)**  
Ulotka, format A4 złożone do A5

**Depresja seniora – o czym warto wiedzieć**

Choć depresja kojarzona jest głównie z młodymi osobami, często dotyka także seniorów. W tej grupie wiekowej zapadają na nią najczęściej ludzie po 65. roku życia. W przypadku osób starszych problem dotyczy niemal w równym stopniu kobiet i mężczyzn.

**Depresja seniora – o czym warto wiedzieć**  
Ulotka, format 2/3 A4 złożone na pół

**Czułam, jakby ktoś odebrał mi dotychczasowe życie – historia Kingi (16 lat)**

Byłam w ósmym klasie. Byliśmy świetnie zgraną paczką – taką ekipą na dobre i zło. W drugim semestrze ogłoszono lockdown i przeszliśmy na naukę zdalną. Każdy liczył, że to kwestia miesiąca, dwóch. Potem wróciliśmy do szkoły i lewaliśmy kłopoty. Buźne pogłoszenie i egzaminy. Rzeczywistość okazała się znacznie trudniejsza.

**Czułam, jakby ktoś odebrał mi dotychczasowe życie – historia Kingi (16 lat)**  
Ulotka, format A4 złożone do A5

**Depresja u nastolatka? Tak, to możliwe!**

Nawet co trzeci nastolatek miewa zaburzenia depresyjne. U większości mają one charakter przejściowy. Przedłużający się smutek, agresja, pogorszenie wyników w nauce i niechęć do wszystkiego wokół mogą jednak być objawami choroby, których nie wolno bagatelizować.

**Depresja u nastolatka? Tak, to możliwe!**  
Ulotka, format 1/3 A4

Ciągle przygnębienie, wycofanie, brak chęci do życia – to mogą być objawy choroby. **Jeśli masz podejrzenie, że osoby w Twoim otoczeniu zmagają się z depresją, okaż im wsparcie!**

**NIE LEKCEWAŹ DEPRESJI!**

Na stronie NFZ (<https://pnl.nfz.gov.pl/NFL/>) możesz znaleźć wyszukiwarkę przychodni w swoim województwie. Tam znajdziesz profesjonalną pomoc.

**Nie lekceważ depresji!**  
Plakat, format B2

# Zatroszcz się o mieszkańców i zaplanuj działania profilaktyczne. Za większe zamówienie otrzymasz atrakcyjne nagrody!



## Co można zyskać?

### Profesjonalny kalibrowany alkomat

Każdy samorząd, który złoży zamówienie za minimum 7,5 tys. zł netto, **otrzyma w prezencie alkomat. To przydatne narzędzie w pracy profilaktycznej, które może być wykorzystywane przy różnych okazjach.** Alkomat wyposażony jest w elektrochemiczny sensor o wysokiej dokładności i trwałości. Urządzenie jest proste w obsłudze, a wynik pojawia się po kilku sekundach.

### Prestiżowa, personalizowana statuetka „Lider profilaktyki” z wygrawerowaną nazwą samorządu

Gmina, który przystąpi do czterech kampanii Krakowskiej Akademii Profilaktyki, **otrzyma elegancką, personalizowaną statuetkę z wygrawerowaną nazwą samorządu i hasłem „Lider profilaktyki”.**



## Większe zakupy to więcej prezentów. Jak to działa?

- Zamówienie za min. 7,5 tys. zł – **otrzymujesz alkomat**
- Zamówienie za min. 10 tys. zł (pół pakietu wybranych czterech kampanii) – **otrzymujesz alkomat i statuetkę**

## Pomnażaj korzyści! Zamów kilka kampanii i uzupełnij zapasy

W 2024 r. samorządy otrzymują aż pięć transz środków na działalność profilaktyczną (trzy raty „korkowego” i dwie raty „małpkowego”). **Warto zainwestować pieniądze w sprawdzone materiały i odebrać praktyczne prezenty.**



# Dlaczego warto dołączyć do kampanii Krakowskiej Akademii Profilaktyki właśnie teraz?

- **Krakowska Akademia Profilaktyki to 14 lat doświadczenia!** Cieszymy się zaufaniem 2 tysięcy samorządów!
- **Nasze kampanie przynoszą konkretne efekty:** setki obywatelskich zatrzymań pijanych kierowców, mniej zachowań ryzykownych wśród dzieci i młodzieży, uwrażliwienie mieszkańców na problemy przemocy i dopalaczy.
- **Oferujemy atrakcyjne i przydatne prezenty,** które ułatwią pracę osobom odpowiedzialnym za profilaktykę i nagrodzą ich zaangażowanie.
- **Gwarantujemy szybką wysyłkę materiałów i faktury,** co pozwala rzetelnie rozliczyć się z tegorocznego budżetu.
- **Opracowujemy materiały, które przyciągają uwagę i wzbudzają emocje.**
- **Nasz przekaz jest dostosowany do potrzeb odbiorców.** Mieszkańcy Państwa gminy zawsze są w centrum uwagi – budowanie właściwych postaw to najskuteczniejsza profilaktyka!
- **W materiałach zawieramy praktyczne informacje i wskazówki,** które pozwalają zdiagnozować problem i znaleźć rozwiązanie.

Imprezy, którym towarzyszą hasła kampanii KAP, na stałe wpisały się w kalendarz wydarzeń wielu gmin w całej Polsce.



# ZAMÓW KAMPANIĘ, KTÓRA PRZYCZYNIĄ SIĘ DO POPRAWY BEZPIECZEŃSTWA MIESZKAŃCÓW!



- Spiesz się i wybierz materiały, które przyniosą korzyść mieszkańcom.
- **Warto pamiętać, że w tym roku gminy aż pięciokrotnie otrzymują pieniądze na działalność profilaktyczną (trzy raty „korkowego” i dwie raty „małpkowego”). Środki warto wykorzystać na działania edukacyjne wynikające z art. 4<sup>1</sup> ust. 1 pkt 3 ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi.**

Koszt pełnego pakietu kampanii to 5000 zł + VAT. Możesz zakupić połowę pakietu lub jego wielokrotność. Nie prowadzimy sprzedaży mniejszych zestawów. Formularz zgłoszenia do kampanii należy wysłać faksem pod numer **12 635 19 19**, mailem: [info@akademiaprofilaktyki.pl](mailto:info@akademiaprofilaktyki.pl) lub pocztą na adres: **Krakowska Akademia Profilaktyki, ul. Jaskółcza 4/1, 30-105 Kraków.**

## Kontakt z biurem kampanii:

tel.: 12 635 20 20, faks: 12 635 19 19,  
e-mail: [info@akademiaprofilaktyki.pl](mailto:info@akademiaprofilaktyki.pl)  
[www.akademiaprofilaktyki.pl](http://www.akademiaprofilaktyki.pl)