

LIDER ROKU 2017

W OCHRONIE ZDROWIA



DZIAŁALNOŚĆ EDUKACYJNO- -SZKOLENIOWA

Zасыpywanie depresji

Rozmowa z Katarzyną Urbańską,
dyrektor Działu Komunikacji
i Spraw Zewnętrznych w firmie Servier,
która prowadzi **ogólnopolską**
kampanię społeczno-edukacyjną
Forum Przeciw Depresji

Otrzymał państwo nagrodę za kampanię dotyczącą depresji. Z jakiego powodu wybrali państwo właśnie ten obszar? Czy dlatego, że ponad milion osób w Polsce zmagają się z depresją?

Forum Przeciw Depresji jest jedną z trzech naszych kampanii, pozostałe dotyczą tematyki onkologicznej oraz kardiologicznej. Konsekwentnie od 11 lat prowadzimy

szereg aktywności i działań edukacyjnych mających na celu pomoc osobom chorym na depresję i ich najbliższym, a także każdemu, kto potrzebuje wsparcia lub szuka informacji o chorobie. Dlaczego? Bo widzimy, jak trudny jest to problem, jak coraz powszechniejszą chorobą staje się depresja i jak wiele zależy od społecznej świadomości i wiedzy na temat depresji. To bar-

dzo szczególna choroba. Niestety wciąż bywa traktowana jako tabu. Ludzie wstydzą się o niej mówić, a co dopiero przyznać, że chorują. Pacjenci często czują się zagubieni, zupełnie nieświadomi, że ich samopoczucie nie jest przejściowym przygnębieniem, ale poważną chorobą. Nie wiedzą, że powinni zgłosić się do lekarza i czasem muszą upłynąć lata, aby chory poprosił o profesjonalną pomoc. Depresja dotyka również najbliższych, bo pacjent się zmienia i inaczej funkcjonuje zarówno w środowisku rodzinnym, jak i zawodowym. Niestety najbliżsi często błędnie interpretują zachowanie chorego, bagatelizując objawy, które powinny zaniepokoić. W efekcie nie udzielają wsparcia, a nawet swoim zachowaniem utrudniają życie pacjenta. Dlatego tak ważne jest, aby o depresji mówić otwarcie i głośno, ponieważ właśnie wsparcie w tej chorobie jest nie do przecenienia. Zależy nam również na tym, aby np. pracodawcy rozumieli, że chory na depresję po okresie zwolnienia i intensywnego leczenia może powrócić do swoich obowiązków zawodowych i być efektywnym pracownikiem, że warto na niego »



fot. Sławomir Zieliński



fot. archiwum [3x]

Najbliżsi często błędnie interpretują zachowanie chorego, bagatelizując objawy, które powinny zaniepokoić. W efekcie nie udzielają wsparcia

» poczekać i dać mu szansę. Perspektywa powrotu do normalnego życia jest niezwykle ważna w procesie leczenia.

Jakie wartości firmy chcą państwo przekazać w tej kampanii?

W firmie Servier stawiamy pacjenta w centrum wszystkich naszych aktywności. To widać w różnych naszych działaniach, a w szczególności właśnie w kampaniach profilaktyczno-edukacyjnych. Mamy poczucie odpowiedzialności za pacjenta i wiemy, jak istotna jest profilaktyka i świadomość zdrowotna. Zdajemy sobie sprawę, że kluczową rolę ogrywa wiedza na temat objawów i czynników ryzyka związanych z rozwojem m.in. depresji. Chcemy, aby pacjenci zrozumieli swoją chorobę, ale też mieli wiedzę, jak jej zapobiegać czy jak wspierać najbliższych w procesie terapii.

Mają państwo informację zwrotną od chorych? Jak przez nich oceniane są wasze działania?

Chorzy na depresję bardzo szukają kontaktu. Spędzają wiele godzin w Internecie, aby znaleźć informacje o chorobie czy sposobach leczenia. Wymieniają się doświadczeniami i szukają odpowiedzi u innych chorych. Między innymi dlatego powstała strona internetowa kampanii, która jest cennym źródłem informacji. Znajduje się tutaj m.in. forum dyskusyjne moderowane przez psychiatrę, który na bieżąco stara się komentować pojawiające się wpisy. To bardzo ważne, bo lekarz dba o to, aby dyskusja nie wyszła poza ramy merytoryczne, często wskazując internautom właściwy kierunek postępowania. W praktyce oznacza to np. nakłonienie do konsultacji lekarskich. Na stronie znajduje się lista ośrodków i punktów pomocy psychiatrycznej, więc każdy może znaleźć ten, który mu najbardziej odpowiada. Wiemy z doświadczenia, że w tym przypadku odległość od miejsca zamieszkania czasami nie ma znaczenia, ponieważ pacjenci z mniejszych miejscowości

OGÓLNOPOLSKA KAMPANIA SPOŁECZNO-EDUKACYJNA FORUM PRZECIW DEPRESJI SERVIER

Projekt realizowany jest od 2007 r., właśnie minęło 10 lat od zainicjowania kampanii. Ma na celu pomoc osobom chorym na depresję i ich najbliższym. W kampanię od 2012 r. mocno zaangażowane jest Polskie Towarzystwo Psychiatryczne. Dotychczas działaniami edukacyjnymi objęto 10 tys. osób, z bezpłatnych konsultacji skorzystało blisko 1000 osób, a rozmowę z lekarzem na czacie odbyło już 3000 osób.

Tegoroczna edycja Forum Przeciw Depresji została przeprowadzona pod hasłem „Depresja... to nie tylko obniżony nastrój”. Miała na celu uświadomienie, że oprócz wielu typowych objawów, które towarzyszą depresji, istnieją również takie, które są bagatelizowane.

potrafią jechać do psychiatry nawet kilkadziesiąt kilometrów, aby zachować anonimowość. Kolejnym miejscem kontaktu jest nasz profil na Facebooku. Chorzy piszą do nas bezpośrednio, często prosząc o wsparcie w trudnych sytuacjach. Są to nierzadko kontakty w sytuacjach krytycznych. Wtedy rozmawiamy z taką osobą, staramy się ją wzmocnić. I ten *feedback* jest, i zazwyczaj jest bardzo pozytywny. Osoby, które poczuły się lepiej, piszą często piękne słowa pod naszym adresem, dziękując za wsparcie. Organizujemy również tzw. drzwi otwarte oraz prowadzimy telefon antydepresyjny, który dwa razy w tygodniu odbiera psychiatra. Niektóre osoby dzwonią regularnie, bo potrzebują stałego wsparcia.



Wydaje się, że nasza ochrona zdrowia nie dostrzega tych potrzeb, skoro u państwa zawsze jest tłoczno.

Myślę, że zainteresowanie naszymi działaniami wiąże się z niedoskonałościami systemu opieki nad pacjentem psychiatrycznym. Z drugiej strony tempo życia nie sprzyja budowaniu głębokich relacji międzyludzkich, które są ogromnie ważne dla naszej kondycji psychicznej.

Czy te interaktywne formy kontaktu dotyczą wszystkich, czy tylko osób, które korzystają z terapii lekami państwa firmy?

Absolutnie wszystkich. My w żaden sposób nie weryfikujemy tego, kto przyjmuje leki i jakie to są leki. To nie jest przedmiotem naszej dysku-



foto: archiwum

sji z osobami, które szukają pomocy. Często nawet nie wiemy, kto do nas pisze, bo kontakt jest anonimowy i my to szanujemy. Najczęściej są to osoby, które jeszcze nie zdecydowały się na wizytę u lekarza, które nie wiedzą, jak postąpić wobec pojawiających się objawów. Dlatego zawsze staramy się radzić, żeby chorzy zdecydowali się na wizytę u psychiatry albo przynajmniej zadzwonili pod nasz telefon i porozmawiali ze specjalistą. To psychiatra wie, jak profesjonalnie poprowadzić rozmowę, jakie pytania zadać i jak pomóc osobie chorej.

Czy kampania dotycząca depresji jest prowadzona we wszystkich krajach, w których działa Servier, czy tylko w Polsce?

To nasz autorski, polski projekt. W Polsce potrzeby są związane z długim oczekiwaniem na wizytę u specjalisty. W niektórych miejscach to nawet kilka miesięcy. W przypadku pewnych zaburzeń psychiatrycznych czy też ciężkiej depresji chory potrzebuje konsultacji szybko, wręcz natychmiast, bo tu i teraz źle się czuje i ma objawy choroby. Trzeba pamiętać, że chory na depresję może być zagrożony samobójstwem. Dlatego tak ważne jest, żeby nie pozostawić nikogo bez pomocy.

Depresja to problem nie tylko osób dorosłych.

Zgadza się. Mamy poważny problem z depresją u dzieci i młodzieży. Wiele osób kontaktujących się

z nami nie ma skończonych 18 lat. Często nie mają wsparcia w domu czy w szkole. Ta młodzież jest kompletnie zagubiona. Potrzebuje dużo czasu, żeby w ogóle zrozumieć, co się dzieje. Dzieci i młodzież czasem nie wiedzą, że istnieje taka choroba jak depresja. Nie wiedzą, jak postąpić ze swoimi objawami. Zachęcamy więc do rozmowy przez telefon, do rozmowy z rodzicami oraz do skontaktowania się rodziców z nami, a przede wszystkim do wizyty u psychiatry.

Czy pracodawcy kontaktują się z firmą Servier?

Kilka lat temu Pracodawcy RP organizowali spotkania edukacyjne na temat depresji w swojej siedzibie, ale indywidualnych kontaktów z konkretnymi pracodawcami nie pamiętam. Mamy natomiast dużo próśb i zapytań o materiały edukacyjne ze strony innych interesariuszy, na przykład samorządów.

Jak pani ocenia świadomość społeczną w zakresie depresji?

Przed nami jeszcze dużo pracy polegającej na budowaniu świadomości społecznej. Na pewno lepiej jest w dużych miastach, choć ostatnio mieliśmy bardzo pozytywny przykład ze strony policji z jednego z mniejszych miast Polski. Nadal jednak widzę, że pracy mamy na całe lata.

Co stanowi największy problem?

Pilną kwestią, oprócz budowania świadomości, są rozwiązania systemowe poprawiające dostęp do specjalistów, w szczególności na poziomie psychiatrii dziecięcej. Należy poprawić jakość opieki ambulatoryjnej, zwłaszcza że chory nie musi być zawsze hospitalizowany. ■

Rozmawiała Marta Koblańska