Informacja prasowa

Warszawa, 24.02.2021r.

**Depresja dotyka całe rodziny**

**23 lutego obchodzimy w Polsce Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją, na którą choruje niemal 1,5 miliona osób. Jest to problem na skalę światową – szacuje się, że ogółem mierzy się z nią ponad 350 mln ludzi. Schorzenie te dotyka całe rodziny, w tym coraz młodsze dzieci. Z tego też względu potrzebne jest wsparcie specjalistów, które w Polsce nadal pozostaje społecznym tabu.**

Według danych WHO w przedziale wiekowym 15-29 samobójstwa są jedną z najczęstszych przyczyn śmierci, zaraz po wypadkach komunikacyjnych. Częściej popełniają je mężczyźni, w wyniku czego polska plasuje się na 4 miejscu w Unii Europejskiej. Każdy z nas miewa gorsze dni, z którymi jedni radzą sobie lepiej, inni gorzej. Pandemia i związana z nią społeczna izolacja doprowadziły do tego,   
że jeszcze więcej osób zaczęło odczuwać wewnętrzny lęk, niepokój, a także paraliżujące uczucie pustki.

- *Depresja zaczęła dotykać całe rodziny. Ostatnie miesiące przyczyniły się do zwiększenia liczby osób, które zgłaszają się z problemami podłoża psychicznego. Dorośli mierzą się z niepewnością związaną ze zdrowiem bliskich, sytuacją finansową, niestabilnością zatrudnienia. W grupie tej znajdują się również coraz to młodsze dzieci, które nie radzą sobie ze społeczną izolacją, zdalną nauką, brakiem regularnego kontaktu z rówieśnikami czy z nieprzyjemnym emocjami rodziców* – podkreśla Marzena Martyniak, międzynarodowy psycholog i naukowiec, szef Poradis: Centrum Diagnozy i Terapii.

**Zwykły smutek to jeszcze nie depresja**

Ryzyko rodzinne zachorowania na depresję dla krewnych pierwszego stopnia wynosi ok. 10-13%. Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia do 2030 roku depresja prawdopodobnie stanie się jednym z najczęściej występujących schorzeń na świecie. Warto pamiętać, że odczuwanie emocji   
z grupy smutku, przewlekłego zmęczenia czy ogólnego rozbicia jest zupełnie naturalne, szczególnie   
w okresie jesienno-zimowym. To typowa reakcja naszego organizmu w sytuacjach stresowych, konfliktowych. Jeśli jednak symptomy te utrzymują się dłużej niż 14 dni, a my odczuwamy ich pogłębianie się to mogą być pierwsze objawy depresji. Aby to potwierdzić niezbędna będzie wizyta   
u psychologa.

*- Depresja jest bardzo nierównym przeciwnikiem, który sprawia, że codzienne czynności stają się nie lada problemem. Nie mamy ochoty wstać z łóżka, ubrać się, wyjść do pracy. Chcemy być sami, przez co rodzina i przyjaciele schodzą na drugi plan. Czujemy jakbyśmy tracili grunt pod nogami, a cały świat był bez sensu, przeciwko nam* - podkreśla Marzena Martyniak, międzynarodowy psycholog   
i naukowiec, badacz inteligencji emocjonalnej dzieci i dorosłych.

**Poczucie bezradności, a zdrowie psychiczne**

W ostatnich miesiącach odnotowywany jest wyższy niż zazwyczaj poziom przewlekłego lęku   
i ogromnego strachu. Obawiamy się zakażenia, choroby bliskiej osoby, ale także utraty pracy, problemów finansowych i bezrobocia. Do tego jesteśmy zasypywani różnymi informacjami, w tym często fałszywymi, które dodatkowo wzbudzają w nas poczucie bezradności i niepewności związanej   
z przyszłością.

*- Czas pandemii pokazał nam, jak ważne jest dbanie o zdrowie nie tyle fizyczne, ale przede wszystkim   
te psychiczne i to nie tylko w momencie, gdy jesteśmy praktycznie na skraju załamania. Wiele dorosłych już osób nadal nie potrafi radzić sobie ze swoimi emocjami, z ich wyrażaniem, regulowaniem, panowaniem nad reakcjami. Nie potrafią też często wyjść poza schemat, zerwać   
z rutyną, przez co narasta w nich lęk, niepokój i frustracja. Warto pamiętać, że diagnostycznym kryterium dla depresji są zmiany w odczuwanym nastroju, nie w samych emocjach. Jednym   
z elementów wpływających na pojawienie się kolejnego epizodu depresji może być pogłębiająca się trudność w regulacji emocji zwłaszcza tych nieprzyjemnych* – podkreśla Marzena Martyniak.

Każda osoba, który czuje się przytłoczona codziennością nie powinna zostać sama ze swoimi problemami, tylko starać się poszukać pomocy i niezbędnego wsparcia. Czasami wystarczy szczera rozmowa z najbliższymi.

*- Jednak bywają takie momenty w naszym życiu, kiedy warto zgłosić się o pomoc do specjalistów, takich jak wykwalifikowany psycholog czy psychoterapeuta, którzy pomogą nam przejść przez trudne momenty w życiu i pokonać nasze lęki* – podsumowuje Marzena Martyniak.

**Kontakt dla mediów:**

Maria Antoszewska

+48 666 059 526  
[m.antoszewska@lensomai.com](mailto:m.antoszewska@lensomai.com)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Biblioteczka inteligentna emocjonalnie – materiały uzupełniające:**

**1. " Inteligencja Emocjonalna. Fakty  kontrowersje". Śmieja M. Orzechowski J.**

**2. "Permission to feel"  Brackett M.**

**3.** [**https://www.youtube.com/watch?v=G4wK-QvkXIY**](https://www.youtube.com/watch?v=G4wK-QvkXIY)**Brackett M.**

**Instytut Rozwoju Emocji** – pierwsza i jedyna w Polsce jednostka badawcza założona w 2012r., zajmująca się badaniem   
i rozwijaniem inteligencji emocjonalnej dzieci oraz dorosłych, prowadzeniem szkoleń i warsztatów oraz przygotowywaniem autorskich narzędzi do pracy nad emocjami w zakresie diagnozy i jej rozwijania.

**Marzena Martyniak –** założycielka Instytutu Rozwoju Emocji i współwłaścicielka przedszkola Kraina Emocji. Naukowiec   
i psycholog, międzynarodowy specjalista w dziedzinie rozwoju inteligencji emocjonalnej i stowarzyszony partner International Society for Emotional Intelligence (ISEI). Autorka polskiej wersji SEL (Social Emotional Learning) oraz unikalnego programu edukacyjnego “Land of emotions program”, realizowanego w autorskim przedszkolu Kraina Emocji w Warszawie. Wyniki jej badań prezentowane są na międzynarodowych i krajowych konferencjach naukowych.