

Să înțelegem Depresia

AFECTIUNILE PSIHIATRICE SUNT UNELE DINTRE CELE MAI MARI PROBLEME DE SĂNĂTATE PUBLICĂ ALE SOCIETĂȚII MODERNE¹

Depresia este principalul contributor la problemele de sănătate mintală din Europa²

300 milioane

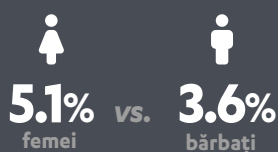
DE OAMENI DIN ÎNTREAGA LUME SUFERĂ DE DEPRESIE – ECHIVALENTUL A DOUĂ TREIMI DIN POPULAȚIA UNIUNII EUROPENE³

PREVALENȚA ESTIMATĂ A DEPRESIEI ÎN EUROPA:³

Belgia	Franța	Germania	Italia	Spania	Suedia	Elveția	Marea Britanie
4.8%	4.8%	5.2%	5.1%	5.2%	4.9%	5%	4.5%
>500,000 persoane	>2.9 milioane persoane	>4.1 milioane persoane	>3 milioane persoane	>2.4 milioane persoane	>440,000 persoane	>380,000 persoane	>2.6 milioane persoane

PE CINE AFECTEAZĂ DEPRESIA?

În cadrul populației generale, depresia se întâlnește mai frecvent la femei decât la bărbați³



DEPRESIA ESTE MAI MULT DECÂT UN SENTIMENT DE TRISTEȚE SAU MELANCOLIE.

Este o tulburare frecventă și

gravă de dispoziție,

din care nu se „iese” ușor.

Există mai multe tipuri de depresie, fiecare cu un grad diferit de severitate⁴

DEPRESIA ESTE PRINCIPALA CAUZĂ DE DIZABILITATE LA NIVEL MONDIAL⁵

40 de milioane

de oameni din Europa suferă de depresie - un număr echivalent cu de două ori populația României.⁶



Dispoziție depresivă



Pierderea interesului și plăcerii pentru (aproape) toate activitățile



Stare de oboseală și tulburări de somn



Dificultăți cognitive, de concentrare și luare a deciziilor

Simptomele depresiei sunt definite ca având o durată de cel puțin două săptămâni, dar de obicei se mențin pe o perioadă mult mai mare de timp.⁷



În medie, un episod depresiv durează **6 luni**, iar

1 din 5

episoade poate să dureze mai mult de doi ani.⁹

DEPRESIA ARE UN EFECT DEVASTATOR ASUPRA VIEȚII OAMENILOR^{7,8}

DEPRESIA NU AFECTEAZĂ DOAR PERSOANELE SUFERINDE

Simptomele pot cauza efecte multiple în orice aspect al vieții:



Sănătate



Relații



Viață profesională și educație



Calitatea generală a vieții

1 din 10

persoane au lipsit de la serviciu din cauza depresiei, pierzând în medie **36 de zile lucrătoare** pe episod depresiv.¹⁰

Costurile economice ale depresiei s-au ridicat la

136.3 miliarde €

în Spațiul Economic European (SEE) în 2007 – adică echivalentul a aproximativ **265 EUR** pentru fiecare locuitor al SEE din prezent.¹⁰



Afecțiuni medicale cronice – persoanele cu afecțiuni de durată sau care provoacă dizabilitate sunt supuse unui risc mai mare de a suferi de depresie⁸



Istoricul familial – părinții, frații și copiii persoanelor cu depresie sunt supuse unui risc de 2-4 ori mai mare de a suferi de depresie⁸



Vârsta – primele simptome apar de obicei după vârsta de 20 de ani, iar persoanele cele mai afectate sunt cele între 55 și 74 de ani⁹



Schimbări majore ale vieții, traume sau stres⁸

În timp ce cauzele biologice ale depresiei nu sunt înțelese pe deplin, au fost identificați totuși unii factori de risc¹¹

Se crede că problemele de reglare a dispoziției și de dezvoltare de noi conexiuni neuronale pot fi un factor favorizant al depresiei.¹²

SĂ ÎNȚELEM
DEPRESIA

ÎMPREUNĂ PUTEM LUPTA ÎMPOTRIVA LIPSEI DE EDUCAȚIE ȘI PREJUDECĂȚILOR, ÎMPOTRIVA STIGMATIZĂRII ȘI, ÎN ULTIMĂ INSTANȚĂ, PUTEM SĂ ÎNVIINGEM DEPRESIA.

„Să învingem depresia” este o campanie pan-europeană de conștientizare, ce are misiunea de a conduce la o mai bună înțelegere și de a oferi sprijin și ajutor celor care suferă de depresie.

Inspirată de vechea artă japoneză **kintsugi**, prin care obiectele stricate sunt reparate cu un lac cu pulbere de aur, această campanie are rolul de a atrage atenția asupra dificultății vieții cu diverse simptome de depresie, inclusiv tulburare depresivă majoră.



Citiți despre depresie pe: www.janssenwithme.ro/ro-ro/afectiuni/tulburarea-depresiva-majora/sa-invingem-depresia
Distribuiți pe paginile personale informații despre campanie sau pur și simplu povestiți în spațiul public despre depresie. Să spargem tăcerea din jurul depresiei! Folosiți **#SăÎnvingemDepresia**.

PENTRU MAI MULTE INFORMAȚII ȘI SPRIJIN

Dacă sunteți îngrijorat(ă) pentru sănătatea dumneavoastră mintală sau a altcuiva, vă rugăm să consultați sfaturile disponibile pe site-ul COPAC - Coaliția Organizațiilor Pacienților cu Afecțiuni Cronice din România:



www.copac.ro



În caz de urgență, sunați la 112 sau între 19.00 și 07.00, gratuit, la 0800801200, la Alianța română de prevenție a suicidului.

O MAI BUNĂ ÎNȚELEGERE NE AJUTĂ SĂ NE ÎNGRIJIM MAI BINE PE NOI ȘI PE CEI DRAGI.



COPAC

www.copac.ro

Misiunea COPAC este de a sprijini pacienții și organizațiile de pacienți să acționeze unitar și eficient pentru apărarea și promovarea drepturilor pacienților.



Janssen Neuroscience

www.janssenwithme.ro/ro-ro/afectiuni/tulburarea-depresiva-majora/sa-invingem-depresia

Misiunea Janssen este de a reduce povara, invaliditatea și ravagiile provocate de afecțiunile psihice și a transforma viața persoanelor care suferă în urma acestora. Janssen este o companie farmaceutică membră a grupului de companii Johnson & Johnson

1. Vos T, et al. *The Lancet*. 2013. 386(9995). 743–800.

2. WHO. Depression in Europe. Disponibilă la: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/news/news/2012/10/depression-in-europe>. Data accesării: septembrie 2019.

3. WHO. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Disponibilă la: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>. Data accesării: septembrie 2019.

4. NIMH. Depression. Disponibilă la: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>. Data accesării: septembrie 2019.

5. WHO. Depression. Disponibilă la: <http://www.who.int/news-room/factsheets/detail/depression>. Data accesării: septembrie 2019.

6. WHO. 3 din 4 persoane cu depresie majoră nu au primit tratament adecvat. Disponibilă la: <http://www.euro.who.int/en/media-centre/sections/pressreleases/2017/3-out-of-4-people-suffering-from-major-depression-do-not-receive-adequate-treatment>. Data accesării: septembrie 2019.

7. WHO. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision. Disponibilă la: <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2010/en>. Data accesării: August 2019.

8. American Psychological Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed. 2013.

9. WHO. Preventing depression in the WHO European Region. Disponibilă la: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/325947/New-Preventing-depression.pdf?ua=1. Data accesării: septembrie 2019.

10. Target. Depression in the Workplace in Europe: A report featuring new insights from business leaders. Disponibilă la: http://targetdepression.com/wp-content/uploads/2014/04/TARGET_Report_Final.pdf. Data accesării: septembrie 2019.

11. National Alliance on Mental Illness. Depression. Disponibilă la: <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Depression>. Data accesării: septembrie 2019.

12. Duman RS, et al. Synaptic plasticity and depression: new insights from stress and rapidacting antidepressants. *Nat Med* 2016;22(3):238–249.