

MUZYKA WSPARCIE OSÓB W DEPRESJI

LIST OTWARTY

#międzynarodowydzieńwalkizdepresją

Dzień 23 lutego jest obchodzony jako Światowy Dzień Walki z Depresją. Stanowi on okazję nie tylko do pochylenia się nad trudem jaki noszą osoby dotknięte tą chorobą, lecz również możliwościami wsparcia osób chorych na drodze do zdrowia.

Depresja należy do grupy chorób określanych mianem zaburzeń afektywnych. Do jej wewnętrznych przejawów należą: wyraźne obniżenie nastroju, spowolnienie myślenia, które objawia się w powolnej wypowiedzi, spowolnienie ruchów ciała, również bierność, wycofanie się lub niechęć do utrzymywania kontaktów towarzyskich. Istotnym objawem jest rezygnacja chorego z aktywności, które do tej pory sprawiały przyjemność. Zaburzeniu ulegają również cykl snu oraz apetyt.

Tym, co świadczy o rozwijającej się depresji, a nie jest widoczne na zewnątrz, gdyż dzieje się w wewnętrznym świecie chorego to poczucie wszechogarniającego smutku a także samooskarżające myśli, poczucie winy oraz beznadziei. Cierpiący na depresję mają trudności z koncentracją uwagi, a także z podejmowaniem decyzji. Jednym z najpoważniejszych objawów depresji są myśli samobójcze, mogące, choć nie zawsze, przerodzić się w próby bądź czyny samobójcze.

Depresja jest chorobą, która dotyka wszystkich ludzi, niezależnie od płci, wieku czy kultury. Często trudno ją zauważyć, gdyż może być zamaskowana pod postacią pracoholizmu, alkoholizmu lub zachowaniami agresywnymi.

W przypadku, gdy objawy zaczynają budzić niepokój, wycofują się i powracają, utrzymując się co najmniej dwa tygodnie należy udać się do lekarza pierwszego kontaktu, lekarza psychiatry, psychologa lub psychoterapeuty, którzy w atmosferze zaufania i akceptacji przeprowadzą wywiad kliniczny, w celu postawienia właściwej diagnozy. Depresji nie należy diagnozować na własną rękę!

Depresja jest wstydlivym tematem. Ludzie bardzo rzadko przyznają się, nawet sami przed sobą, że potrzebują wsparcia w obszarze zdrowia psychicznego. Pamiętajmy jednak, że depresja czy jakiegokolwiek inne zaburzenie psychiczne bądź też dyskomfort psychiczny ma takie samo znaczenie jak każda inna choroba. Wstyd, który hamuje nas przed wizytą u psychiatry, psychologa czy psychoterapeuty może doprowadzić nas do stanu, w którym przywrócenie równowagi może okazać się trudne i czasochłonne. Badania nad depresją wyraźnie pokazują, że jest to choroba uleczalna. Największą skutecznością wykazuje zastosowanie łącznie leków regulujących nastrój oraz psychoterapia.

Lekarze i terapeuci niejednokrotnie zachęcają chorych do podejmowania aktywności stanowiących wsparcie w procesie zdrowienia. Fundacja Chórtownia we współpracy z Ogólnopolską Konferencją MAM GŁOS postanowiła włączyć się w obchody Światowego Dnia Walki z Depresją organizując ogólnopolską akcję „Muzyka – Wsparcie osób w depresji”.

Jej celem jest propagowanie w społecznej świadomości korzystnego wpływu śpiewu w radzeniu sobie z depresją. Jest to fakt potwierdzony licznymi badaniami naukowymi. Wynika z nich jasno, że śpiew nie tylko poprawia samopoczucie, wpływa na zmniejszanie odczuwanego stresu, beznadziei, ale też zmniejsza poczucie osamotnienia. Dowiedziono także, że aktywność wokalna korzystnie wpływa na wzmocnienie układu odpornościowego organizmu.


Chóry, które zgłosiły się do akcji „Muzyka – wsparcie osób w depresji”, postanowiły włączyć się w to wydarzenie poprzez zaangażowanie w ramach trzech obszarów działań artystycznych:

- organizację koncertów, podczas których upowszechniana jej profesjonalna wiedza na temat depresji
- organizację prób otwartych dla wszystkich zainteresowanych oraz szczególnie dla osób będących w depresji, a chcących doświadczyć dobroczynnego wpływu śpiewu chóralnego
- oprawę muzyczną liturgii, podczas których pamięta się w modlitwie o osobach w depresji oraz upowszechnia się profesjonalną wiedzę na temat tej choroby.

Wybrani dyrygenci, w różnych miastach Polski zdecydowali się również na organizację „Rozśpiewania dla zdrowia” oraz warsztatów wokalnych dla osób chcących doświadczyć tego, jak praca z głosem wpływa na poprawę nastroju.

Zapraszamy wszystkich do włączenia się w Akcję „Muzyka – wsparcie osób w depresji”, poprzez udział w wybranych wydarzeniach. Wszelkie informacje zamieszczone są na plakatach.

Nie lekceważmy depresji! Dbajmy o własne zdrowie psychiczne oraz bądźmy odpowiedzialnym wsparciem dla osób, które depresji doświadczają!


dr sztuki muzycznej, dyrygent
psycholog


Fundatorka i Prezeska Fundacji "Chórtownia"
Inicjatorka Akcji