

MIĘDZYNARODOWA AKCJA

# MUZYKA

## WSPARCIE OSÓB W DEPRESJI

#worldmentalhealthday

### LIST OTWARTY

Jak podaje Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) do 2030 roku depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie. Temat depresji pojawia się coraz częściej w przestrzeni publicznej. Są tego dwa powody. Po pierwsze, w społecznej świadomości jest już silnie zakorzeniona idea dbania o zdrowie psychiczne oraz fakt, że depresja jest chorobą powszechnie obecną. Po drugie, widać wyraźnie, że coraz szerzej mówi się o metodach wsparcia osób chorych na drodze do zdrowia!

Liczne wyniki badań naukowych pokazują niezaprzeczalnie, jak korzystnie na stan psychiczny człowieka wpływa śpiew, a szczególnie zespołowe muzykowanie. Aktywność wokalna nie tylko poprawia kondycję fizyczną, usprawnia działanie układu oddechowego i sercowo naczyniowego. Poprawia ona naszą odporność, pomaga osiągnąć wewnętrzną równowagę. Śpiew sam w sobie jest przyjemny i dzięki temu bezpośrednio wpływa na poprawę nastroju. Wspólne muzykowanie w chórze rozszerza benefity śpiewu dzięki aspektowi społecznemu. Dążenie do wspólnego celu, dawanie sobie wzajemnego zrozumienia i wsparcia jest wartością bezcenną.

Dlatego też Fundacja „Chórtownia” wraz ze Śląskim Związkiem Chórów i Orkiestr i innymi partnerami organizuje ponownie akcję „Muzyka – wsparcie osób w depresji”. Jej celem jest propagowanie w społecznej świadomości korzystnego wpływu śpiewu w radzeniu sobie z depresją i konieczności podejmowania jej leczenia.

Chóry, biorące udział w tej międzynarodowej kampanii działają w czterech obszarach:

1. organizują koncerty, podczas których upowszechniana jest profesjonalna wiedza na temat depresji,
2. organizują próby otwarte dla wszystkich zainteresowanych, szczególnie dla osób będących w depresji, a chcących doświadczyć dobroczynnego wpływu śpiewu chóralnego na nastrój,

WIĘCEJ NA [DEPRESJA.CHORTOWNIA.ORG](https://www.chortownia.org)

3. Śpiewają w czasie liturgii, podczas których pamięta się w modlitwie o osobach w depresji i upowszechnia się wiedzę na temat tej choroby,
4. organizują „Rozśpiewanie dla zdrowia” - warsztaty wokalne, prowadzone przez dyrygentów dla osób chcących doświadczyć, jak praca z głosem wpływa na poprawę nastroju.

Nie lekceważmy depresji! Jest to temat wciąż wstydlivy i przynosi wiele cierpienia. Dotyka wszystkich, niezależnie od płci, wieku czy kultury. Nie jest to jednak stan, z którego nie można się wydobyć.

Jeżeli ktoś dostrzega u siebie lub u kogoś bliskiego objawy pogorszenia nastroju (utrzymujące się ponad 2 tygodnie), niechęć do kontaktów społecznych, wyraźne trudności w funkcjonowaniu, jak pogorszenie apetytu, bezsenność czy myśli samobójcze, powinien udać się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub lekarza psychiatry, który postawi rzetelną diagnozę, wdroży leczenie farmakologiczne lub skieruje do psychologa czy na psychoterapię.

Nie zostawajmy z cierpieniem sami i pozwólmy sobie pomóc. Dbajmy o własne zdrowie psychiczne oraz bądźmy odpowiedzialnym wsparciem dla osób, które depresji doświadczają!

dr Krzysztof Dudzik

Opiekun merytoryczny Akcji  
Psycholog, psychoterapeuta,  
dyrygent i edukator

Justyna Dziurma

Prezesa Fundacji  
"Chórtownia",  
Koordynatorka Akcji

Kamil Gojowy

Dyrektor kreatywny,  
dyrygent

Organizator



Partnerzy



MAM  
GŁOS

