

Febrer 2021

Un cop d'ull al Consorci Sanitari del Maresme

CONSORCI SANITARI
DEL MARESME



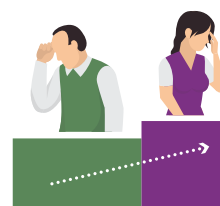
El Consorci Sanitari del Maresme és el centre de referència per a l'atenció de salut mental a tota la comarca i dona servei a una població de més de 430.000 persones. Atén infants, adolescents i adults.



Més de **1.000** persones són ateses cada any al Maresme per depressió. Prop del 18% necessiten estar hospitalitzades per recuperar-se.

Òscar (nom fictici, 32 anys): "L'ajuda professional i l'esport m'han donat estabilitat emocional"

He estat dos anys immers en una depressió profunda i qui no l'ha patit no es pot imaginar com ho passes de malament i com afecta la teva vida. Ara, des de fa un mes, estic bastant estable i, gràcies a la medicació, al suport de la família i a l'esport, tinc una estabilitat emocional que em permet tenir una vida activa i plena. Fer esport cada dia ha estat per a mi un antidepressiu natural que m'ha ajudat molt.



3,5 milions de persones pateixen depressió a tot el món, més dones que homes.

Entre el **8%** i el **15%** de la població pateix depressió en algun moment de la vida.



Cuida la teva salut... i vigila els signes d'alerta següents. Si tens cinc o més d'aquests símptomes, consulta un especialista.



Tristesa persistent



Sensació de buit



Ansietat



Baixa autoestima



Sentiments de culpa



Sentiments d'inutilitat



Pessimisme



Irritabilitat



Pèrdua d'interès



Falta d'energia



Alteració del son i la gana



Pensaments suïcides

Molt més que tristesa

- Una depressió pot durar mesos o anys
- La seva intensitat és major
- Els símptomes són més diversos
- Pot tenir causes físiques, mentre que la tristesa es produeix per factors externs
- Necessita tractament, mentre que la tristesa marxa sola



Què pot causar depressió?



Factors biològics o genètics



Estrès crònic



Abús de substàncies tòxiques



Pèrdues importants (parella, feina...)



Situacions traumàtiques



Sabies que... al nostre país se suïciden 10 persones cada dia i més de la meitat pateixen depressió? Per això és molt important identificar i tractar la malaltia a temps.



A prop teu

www.csdm.cat
Tel. 93 741 77 00
comunicacio@csdm.cat

1.819 professionals | 13 centres

Tots els nivells d'atenció sanitària:

- 3 centres d'atenció primària + 5 consultoris locals
- 1 hospital d'aguts
- 1 hospital sociosanitari
- 1 residència geriàtrica assistida
- 1 centre especialitzat en salut mental

I també:

- Neonatologia
- Hospitalització i atenció a domicili
- Hospitals de dia (120 places)
- Programa pacient expert
- Cures pal·liatives i PADES