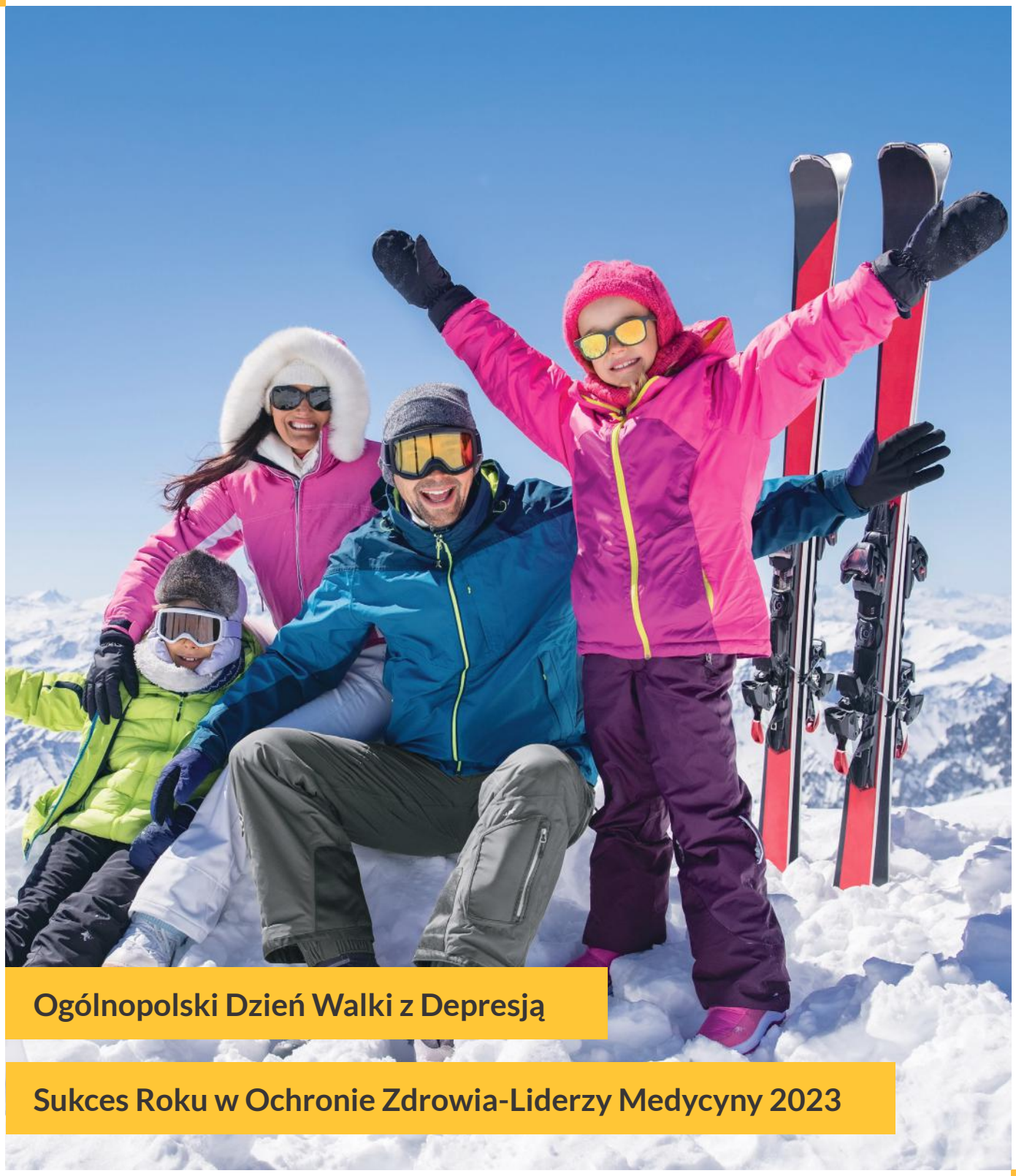
BIULETYN B2B
NR 2/2024

CENTRUM MEDYCZNE

RAZEM PO ZDROWIE



Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

Sukces Roku w Ochronie Zdrowia-Liderzy Medycyny 2023





SYLWIA SZULIK

Koordynator Biura Obsługi Kluczowych Klientów

Luty nieodłącznie kojarzy się z Walentynkami ale to także miesiąc, w którym szczególną uwagę poświęca się naszemu dobrostanowi. Kieruję do Was szczególny przekaz, który wykracza poza tradycyjne serduszka i słodkie słowa. Dla nas, jako partnerów biznesowych, ważne jest nie tylko budowanie relacji opartych na profesjonalizmie, ale także na wspólnym wzajemnym rozwoju i wsparciu. Dlatego dziś chciałabym podzielić się z Wami inspirującym przesłaniem.

Dbanie o siebie, zarówno fizycznie, jak i psychicznie, to kluczowy element osiągania pełnego dobrostanu i zdrowego trybu życia. Jest to inwestycja w własne zdrowie i szczęście, która przynosi długotrwałe korzyści.

Jak zmotywować się do dbania o siebie?

Akceptuj siebie, to solidny fundament do zdrowego stylu życia.

Działaj, wprowadź małe, stopniowe zmiany w swoim życiu, takie jak zdrowsza dieta, regularna aktywność fizyczna i odpowiednia ilość snu.

Korzystaj ze wsparcia innych, dzięki wspólnym wysiłkom łatwiej jest utrzymać motywację i pokonywać trudności.

Nie obawiaj się mówić „nie”. Naucz się mówić "nie" sytuacjom i nawykom, które szkodzą twojemu zdrowiu. To może obejmować złe nawyki żywieniowe, brak aktywności fizycznej czy zbyt mało snu.

Tu i teraz: ciesz się chwilą i bądź świadomy swoich działań.

Wnioski są jasne: dbanie o siebie to inwestycja w swoje zdrowie, która przynosi korzyści na wiele lat. Niech dbanie o siebie stanie się priorytetem, a każdy krok podejmowany w kierunku zdrowszego stylu życia będzie krokiem w stronę pełnego dobrostanu.

Udanej lektury!

CMP - CO NOWEGO U NAS?

Za nami Gala konkursu „Sukces Roku w Ochronie Zdrowia – Liderzy Medycyny 2023”.

W obecności minister zdrowia - Izabeli Leszczyny oraz wiceminister - Urszuli Demkow wręczone zostały nagrody liderom medycyny.

Organizatorem przedsięwzięcia jest Wydawnictwo Medyczne Termedia oraz redakcja Menedżera Zdrowia i Kuriera Medycznego. Ideą konkursu jest wyłonienie i nagrodzenie osób oraz podmiotów, które odniosły sukces w ochronie zdrowia.

Jest nam niezmiernie miło poinformować, że kapituła konkursu doceniła akcję prowadzoną przez Centrum Medyczne CMP, przyznając nam wyróżnienie w kategorii Lider Roku – Działalność edukacyjno-szkoleniowa za kampanię #odwołuje #nieblokuje, której jesteśmy inicjatorem.

To dla nas wielki zaszczyt znaleźć się w tak znamienitym gronie!

#ODWOLUJE
#NIEBLOKUJE
KAMPANIA SPOŁECZNA





W CENTRUM MEDYCZNYM CMP CAŁY CZAS DBAMY O CIEBIE!

Często zadajemy sobie pytanie - jak czerpać radość z tradycji, nie zaniedbując zdrowego stylu życia?

Tłusty czwartek za nami ale pytanie jak czerpać radość z tradycji nie zaniedbując zdrowego stylu życia pozostaje. To pytanie nurtuje osoby, które zobowiązały się do utrzymania zdrowego stylu życia. Czy jednak konieczne jest trzymanie diety przez cały rok, bez względu na wyjątkowe okoliczności? Niektórzy przysięgają, że "Tłusty czwartek to jedno wyjątkowe święto, na którym wszelkie zasady diety są zawieszone".

Według tradycji, aby przysporzyć sobie pomyślności, należy spożyć przynajmniej jednego pączka. Ale czy naprawdę musimy rezygnować ze słodkości w tym dniu, gdy trzymamy się diety? Być może niekoniecznie.

Warto przyjrzeć się kalorycznym aspektom różnych smakołyków. Prawda jest taka, że przeciętny pączek zawiera około 300 kcal, podczas gdy jeden średni faworek to około 90 kcal. Nie jest trudno zjeść ich więcej, zwłaszcza że oba te przysmaki zawierają głównie kombinację, uwielbianą przez łasuchów, czyli cukru i tłuszczu. Połączenie tych dwóch składników z pewnością budzi niepokój u tych, którzy troszczą się o swoją sylwetkę lub przestrzegają rygorystycznych diet.

Jednak, trzymając umiar i stosując zdrowy rozsądek, możemy pozwolić sobie na niezdrowe słodkości bez wyrzutów sumienia.

Dla wszystkich dbających o swoje zdrowie przypominamy o tym jak ważna jest profilaktyka.

Profilaktyka stanowi nasz pierwszy krok do zdrowia – to zestaw badań dostępnych w pakietach bez skierowania, dzięki którym w bardzo prosty sposób możesz zweryfikować podstawowe parametry by określić swoja kondycję zdrowotną.

ZDROWA KOBIETA



ZDROWY MĘŻCZYZNA



ODPORNOŚĆ



W CENTRUM MEDYCZNYM CMP CAŁY CZAS DBAMY O CIEBIE!

W Polsce co roku, 23 lutego, obchodzimy Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją.

To szczególne wydarzenie, które skupia uwagę na istocie zdrowia psychicznego oraz konieczności zapewnienia lepszego wsparcia dla osób cierpiących na depresję. W tym wydaniu polecamy artykuł **Hanny Steinmetz** Psychologa, psychoterapeuty z naszego centrum psychologicznego Good life



Chorujących na depresję jest w Polsce tylu, co mieszkańców Warszawy.

To prawda, bo szacuje się, że depresja dotyka w Polsce około 2 mln ludzi. I mimo, że coraz częściej słyszymy o depresji jako o chorobie, a nie o „jesiennej chandrze", temat ten nadal wiąże się ze stygmatyzacją i brakiem dostępu do opieki psychiatrycznej. A to wszystko pomimo szacunków Światowej Organizacji Zdrowia, która twierdzi, że do 2030 r. depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie. 23 lutego obchodzimy Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją, dlatego zwróćmy uwagę na ten istotny problem, który staje się wyzwaniem nie tylko dla Polski.

Pandemia COVID-19 i wiążąca się z nią izolacja społeczna, zaburzony rytm dnia, stres i ograniczona opieka psychiatryczna przyczyniły się do wzrostu stosowania leków przeciwdepresyjnych. Wzrost kosztów życia związany z wysoką inflacją czy też wojna na Ukrainie mogą przyczyniać się do utrzymania trendu rosnącego zapotrzebowania na opiekę psychologiczną. Ale coraz częściej depresja nie jest związana z konkretną tragedią życiową, jak np. śmierć kogoś bliskiego, trauma seksualna czy inne traumatyczne przeżycie. Styl współczesnego życia, który charakteryzuje się szybkim tempem, brakiem równowagi między pracą a wypoczynkiem czy stawianiem sobie coraz to większych wymagań, ma psychologiczne konsekwencje m.in. w postaci depresji. Ale większość z nas nie chce słyszeć tej diagnozy – prawie połowa osób cierpiących na depresję nie zgłasza się do lekarza. A nie jest to tylko chwilowy smutek, który przytrafia nam się w życiu.

Typowymi objawami depresji są: obniżony nastrój, poczucie smutku i przygnębienia, które pojawiają się niezależnie od okoliczności, zaburzenia snu (zazwyczaj bezsenność, ale zdarza się też nadmierna senność), problemy z pamięcią i koncentracją uwagi, utrata wiary w siebie i/lub pozytywnej samooceny, poczucie winy (nadmierne i nieuzasadnione), spowolnienie psychoruchowe (raczej rzadko zdarza się pobudzenie), brak energii do wykonywania nawet najprostszych, codziennych czynności, brak apetytu i utrata masy ciała, a także myśli samobójcze. Oprócz powyższych objawów u pacjentów bardzo często pojawia się stan zwany anhedonią: jeśli to, co wcześniej sprawiało radość czy przyjemność, staje się obojętne i nie wywołuje pozytywnych emocji, może to być właśnie jeden z wielu objawów depresji. U chorych na depresję uciążliwe wydają się być też ruminacje, tj. nawracające myśli związane z negatywnym postrzeganiem siebie i swojej sytuacji życiowej np. „Jestem beznadziejny", „Nic mi nie wychodzi", „Moje życie nie ma sensu". Osoby te negatywnie postrzegają zarówno przeszłość, teraźniejszość, jak i przyszłość (co w literaturze

nazywane jest triadą depresyjną), wycofują się z życia społecznego. Cierpienie osoby chorej może być tak wyczerpujące, że wiele z nich decyduje się na popełnienie samobójstwa. Szacuje się, że myśli samobójcze mogą występować nawet u 80% ludzi chorych na depresję, natomiast aż 60% z nich podejmuje takie próby. WHO podaje, że depresja może rocznie przyczyniać się nawet do miliona zgonów na świecie.

Najważniejszą jest jednak to, że depresję można wyleczyć zarówno poprzez stosowanie środków farmakologicznych jak i psychoterapii. Natomiast najefektywniejszym podejściem jest łączne zastosowanie obu metod leczenia. Leki przeciwdepresyjne, które przepisuje lekarz psychiatra, wyciągają człowieka z tego największego „dołka", dają szansę na powrót do życia, wyhamowując negatywne myślenie i negatywne emocje. Niestety, w społeczeństwie nadal panują szkodliwe mity dotyczące farmakologii, np. to, że leki uzależniają czy zmieniają osobowość.

Równie ważna jest druga faza leczenia, czyli psychoterapia. O ile można powiedzieć, że leki działają bardziej doraźnie, tak psychoterapia jest zdecydowanie dłuższą i wymagającą dla pacjenta formą terapii, jest natomiast niezbędna do zmiany jego sposobu życia. W tym celu należy skierować się do psychologa bądź psychoterapeuty, bowiem właśnie ci specjaliści przy pomocy udowodnionych naukowo działań prowadzą ww. formę leczenia.

Dużo osób zadaje pytanie, do jakiego specjalisty należy udać się w pierwszej kolejności. Jak wspomniano wyżej, najlepsze rezultaty daje połączenie leczenia farmakologicznego i terapii, dlatego też bez względu na to, do kogo najpierw skierujemy swoje kroki – psychiatry czy psychologa/psychoterapeuty – powinien on odesłać nas także na drugą konsultację. Takie leczenie bardzo dobrze zapobiega również nawrotom depresji w przyszłości. W przypadku depresji łagodnej i umiarkowanej zdarza się pominąć farmakologię i stosować samą terapię, jednak takie działania i tak zawsze wymagają konsultacji z lekarzem psychiatrą. Idealną sytuacja jest, kiedy psycholog/psychoterapeuta pozostaje w kontakcie z psychiatrą pacjenta i mogą oni koordynować leczenie. Właśnie tak działamy w Centrum Psychologicznym Good Life, co przynosi jeszcze lepsze efekty w pomaganiu pacjentom z depresją.

Należy pamiętać, że depresja nie wybiera: może dotknąć każdego, bez względu na płeć i przedział wiekowy. To ważne, żeby pamiętać, że na depresję chorują również dzieci i młodzież. Dlatego warto zwracać uwagę na występowanie wyżej wymienionych objawów u siebie i bliskich – jeśli choć jeden z symptomów utrzymuje się dłużej niż dwa tygodnie, warto nie zwlekać i skonsultować się ze specjalistą.

Polecamy również wydarzenie z cyklu Piątek z Małgorzatą Ohme w ramach naszej współpracy z Mindgram

mindgram

23.02

PIĄTEK Z MAŁGORZATĄ OHME:
Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

Kryzys w naszej głowie. Pandemia depresji - rozmowa z Aleksandrą Piętą

CZY WIESZ, ŻE...



Kiedy można wykorzystać badania lekarskie od poprzedniego pracodawcy?

Podstawą jest sprawdzenie warunków zatrudnienia, które wynikają z poprzedniego miejsca pracy. Jeśli ryzyko zawodowe jest identyczne zarówno w poprzednim, jak i obecnym miejscu pracy, nie ma konieczności kierowania pracownika do lekarza medycyny pracy.

Aktywność zawodowa pracowników oraz częsta zmiana pracy coraz częściej prowadzą do sytuacji, w których nowy pracodawca preferuje wykorzystanie badań wykonanych u poprzedniego pracodawcy. Przepisy od dawna umożliwiają to, określając warunki, w tym:

1. przerwa pomiędzy zatrudnieniem wynosząca do 30 dni,
2. aktualność orzeczenia lekarskiego od poprzedniego pracodawcy,
3. potwierdzenie przez nowego pracodawcę, że warunki opisane w skierowaniu na badania lekarskie od jego poprzednika odpowiadają warunkom występującym na danym stanowisku pracy.

Wyjątkiem od powyższej zasady jest zatrudnianie pracowników do wykonywania szczególnie niebezpiecznych prac, gdzie zawsze wymagane są badania wstępne.

CMP I NASI EKSPERCI W MEDIACH

WYBRANE PUBLIKACJE





