

# Działalność Stowarzyszenia „Aktywnie Przeciwko Depresji” a zmiany postaw społecznych wobec osób chorujących psychicznie

Joanna Chatizow

Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwko Depresji im. dr. Dariusza Wasilewskiego, Warszawa

Psychiatria Spersonalizowana 2022; 1(2): 92-96

## Wstęp

„Wariat”, „czubek”, „świr”, „szajbus”, „wyrzutek społeczeństwa” lub też „niebezpieczny dla otoczenia”, „niepoczytalny”, „nieodpowiedzialny” – to tylko niektóre określenia, jakimi Polacy nazywali osoby chorujące psychicznie w latach 90. XX w. [1]. Dla 76% polskiego społeczeństwa choroba psychiczna była problemem wstydlivym, który zazwyczaj ukrywano przed innymi ludźmi [2].

W tamtym okresie dużym problemem społecznym pozostawała stygmatyzacja i wykluczenie społeczne osób chorujących psychicznie, zachodziła więc potrzeba szeroko pojętej edukacji społecznej nie tylko poprzez przekazywanie podstawowej wiedzy z zakresu psychopatologii, ale również poprzez próby odwoływania się do potrzeby empatii oraz konieczności respektowania społecznych norm równości [3]. Mając na uwadze m.in. powyższe cele, z inicjatywy osób związanych zawodowo ze zdrowiem psychicznym, zwłaszcza ówczesnego przewodniczącego ds. Walki z Depresją przy Ministrze Zdrowia dr. n. med. Dariusza Wasilewskiego, 27 listopada 2003 r. zostało zarejestrowane Stowarzyszenie „Aktywnie Przeciwko Depresji” (SAPD) [4]. Stowarzyszenie to jest organizacją pozarządową (NGO), spełniającą warunki organizacji pożytku publicznego, nieprowadzącą działalności gospodarczej, utrzymującą się wyłącznie ze składek członkowskich, subwencji, dotacji, darowizn oraz działalności statutowej.

## Działalność Stowarzyszenia „Aktywnie Przeciwko Depresji”

W chwili powstania SAPD wyznaczyło sobie następujące cele:

- informowanie społeczeństwa o przyczynach, skutkach, objawach, przebiegu i leczeniu depresji,
- upowszechnianie wiedzy o współczesnych metodach leczenia chorób psychicznych, w szczególności o osiągnięciach medycyny w tej dziedzinie na świecie,
- kształtowanie zachowań i stylów życia korzystnych dla zdrowia psychicznego oraz zapobieganie uzależnieniom,
- wpływanie na politykę zdrowotną państwa w zakresie leczenia chorób psychicznych,
- świadczenie szeroko pojętej pomocy osobom cierpiącym na depresję i ich rodzinom,
- rozwijanie kontaktów z krajowymi i zagranicznymi środowiskami związanymi z działalnością statutową Stowarzyszenia,
- skupianie wokół idei Stowarzyszenia lekarzy i naukowców z kraju i zagranicy oraz innych osób i instytucji popierających cele Stowarzyszenia,
- profilaktyka i promocja zdrowia psychicznego.

Pierwszą akcją SAPD było zorganizowanie w 2004 r. obchodów Ogólnopolskiego Dnia Walki z Depresją (ODWzD), który w 2001 r. ówczesny minister zdrowia, Mariusz Łapiński, ustanowił 23 lutego [5].

## Autor do korespondencji:

mgr Joanna Chatizow, Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwko Depresji im. dr. Dariusza Wasilewskiego, ul. Ksawerów 3, 02-656 Warszawa, tel. 502 142 313, e-mail: jch@depresja.org

Przyjęto zasadę, że – aby zwiększyć nośność omawianych problemów związanych z depresją – coroczne akcje związane z obchodami ODWzD będą zwracały uwagę na konkretne zagadnienia w kontekście zaburzeń depresyjnych. Pierwszym hasłem ODWzD zorganizowanym przez Stowarzyszenie w 2004 r. było „Depresja – grupy ryzyka”. Drugą inicjatywą SAPD w 2004 r. było zorganizowanie wraz z Polskim Towarzystwem Suicydologicznym akcji z okazji Światowego Dnia Zapobiegania Samobójstwom. W ramach działań odbyły się wykłady i warsztaty dla pracowników mediów i nauczycieli na temat prewencji samobójstw oraz o sposobach informowania o nich w mediach.

Tematy ODWzD oraz podjęte coroczne działania przedstawiono w tabeli 1.

Z okazji ODWzD od 2008 r. Stowarzyszenie organizuje rokrocznie Charytatywne Koncerty Pogodne. Ich celem jest zwrócenie uwagi na problem depresji w sposób, który bardziej pobudza emocje niż konwencjonalne działania merytoryczne. Dochody z koncertów są w całości przeznaczane na działalność statutową. Artyści, którzy dotychczas zechcieli wespół wizerunkiem działania na rzecz walki z depresją, biorąc udział w koncertach, to m.in.: Kamilla Baar, Ewa Bem, Michał Bajor, Ewa Błaszczuk, Jacek Bończyk, Olga Bończyk, Marek Barbasiewicz, Anna Czartoryska, Katarzyna Dąbrowska, Paweł Domagała, Ada Fijał, Piotr Gąsowski, Andrzej Grabowski, Krystyna Janda, Agnieszka Judycka, Anna Jurkiewicz, Emilia Komarnicka, Mirosław Konarowski, Włodzimierz Korcz, Dariusz Kordek, Małgorzata Kożuchowska, Paweł Królikowski, Halina Kunicka, Joanna Kurowska, Jacek Laszczkowski, Anita Lipnicka, Alicja Majewska, Michał Milowicz, Wojciech Młynarski, Czesław Mozil, Jan Jakub Należyty, Aleksandra Nieśpielak, Katarzyna Nosowska, Bartosz Opania, Marian Opania, Andrzej Poniedziałki, Anna Riveiro, Marcin Rogacewicz, Robert Rozmus, Kuba Sienkiewicz, Katarzyna Skrzynecka, Stanisław Soyka, Mieczysław Szcześniak, Lora Szafran, Tomasz Stockinger, Borys Szyk, Hanna Śleszyńska, Krystyna Tkacz, Joanna Trzepiecińska, Klementyna Umer, Magda Umer, Tadeusz Woźniak, Ewa Wiśniewska, Łukasz Zagrobelny, Magdalena Zawadzka, Daria Zawiałow, Katarzyna Zielińska, Wiktor Zborowski i Katarzyna Żak.

16 października 2010 r. po raz pierwszy w Polsce obchodzono Europejski Dzień Walki z Depresją pod hasłem „Walcz z depresją – wyjdź do ludzi” (*No longer alone in a crowd*). Organizatorem obchodów było SAPD z ramienia *European Depression Association*, którego zostało członkiem i przedstawicielem w Polsce. Tego dnia w rejonie Krakowskiego Przedmieścia i Nowego

Świata wolontariusze SAPD udzielali informacji na temat depresji, sposobów rozpoznawania jej wśród bliskich i możliwościach szukania odpowiedniej pomocy. Wszyscy zainteresowani otrzymali ulotki, broszury i inne materiały mogące pomóc w zrozumieniu problemu depresji. W akcji wzięło udział ok. 50 wolontariuszy.

Tematy Europejskich Dni Walki z Depresją przedstawiono w tabeli 2.

Z okazji Europejskiego Dnia Walki z Depresją od 2010 r. podejmowane są coroczne aktywności, m.in. uliczne akcje informacyjne, konferencje prasowe, konferencje i warsztaty dla lekarzy, wydawanie materiałów edukacyjnych.

W ramach działań edukacyjnych, przy wsparciu finansowym różnych darczyńców, SAPD wydało ok. 1 mln różnego rodzaju publikacji na temat depresji i zdrowia psychicznego, które zostały bezpłatnie rozdyskrybowane wśród zainteresowanych osób.

Stowarzyszenie „Aktywnie Przeciwko Depresji” oprócz cyklicznych akcji związanych z obchodami Dni Walki z Depresją prowadzi od 2017 r. grupy wsparcia dla osób z depresją oraz dla osób z chorobą afektywną dwubiegunową, indywidualne wsparcie psychologiczne, „Wsparcie psychologiczne online dla osób doświadczających trudności emocjonalnych związanych z COVID-19” (od stycznia 2021 r. – sponsor Fundacja BNP Paribas) oraz przeprowadza akcje edukacyjne mające na celu podniesienie świadomości społecznej w zakresie zdrowia psychicznego, m.in. „Depresja – wyleczysz, gdy leczysz”, „Żyć, nie umierać”, „Psychobiotyki, przez żołądek do mózgu”, „Nastolatek w stresie”.

Stowarzyszenie patronuje, współorganizuje i współpracuje także przy różnego rodzaju wydarzeniach mających na celu szeroko pojętą promocję zdrowia psychicznego. Wśród nich można wymienić np. kampanię „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję” (sześć edycji w latach 2015–2018), kampanie prasowo-internetowe: „Wstydlive choroby. Pokonajmy tabu”, „Pokonaj lęk – choroby neurologiczne i psychiczne”, „Neurologia i Psychiatria – liczy się czas”, „W trosce o każdego pacjenta”, „Podaj zmianę – razem wybiegnijmy z depresji” (bieg sztafetowy zwracający uwagę na problem depresji na trasie Kasprów–Hel; w 2019 r. razem z BNP Paribas), udział Patrycji Bereznowskiej w najtrudniejszym na świecie biegu – Badwater Ultramarathon w USA – dedykowany walce z depresją (2019 r.).

Od 2009 r. SAPD rokrocznie uhonorowuje dyplomem „Aktywny w walce z depresją” osoby i firmy, które przyczyniły się do popularyzacji tematu depresji lub wniosły szczególny wkład w edukację społeczną w tym zakresie. Osoby i firmy, które do tej pory zostały

**Tabela 1.** Tematy Ogólnopolskich Dni Walki z Depresją oraz podjęte działania

Rok	Hasło – temat przewodni	Działania
2004	Depresja – grupy ryzyka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• akcje informacyjne w mediach</li> <li>• debata telewizyjna z udziałem autorytetów medycznych i dziennikarzy</li> <li>• bezpłatne konsultacje dla osób z problemami psychicznymi w 10 warszawskich ośrodkach zdrowia</li> <li>• strona internetowa wyczerpująco informująca o depresji i problemach z nią związanych: <a href="http://www.depresja.org">www.depresja.org</a></li> </ul>
2005	Choroba afektywna dwubiegunowa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wykłady otwarte we wszystkich ośrodkach akademickich w Polsce przy współpracy z rektorami wyższych uczelni medycznych</li> <li>• bezpłatne konsultacje w ośrodkach miejskich</li> <li>• tzw. białe niedziele w 121 gminnych ośrodkach zdrowia (sponsor Sanofi Aventis)</li> <li>• zebranie ponad 5 tys. podpisów pod petycją w sprawie rozszerzenia listy refundacji leków psychotropowych, która została przekazana ówczesnemu Ministrowi Zdrowia</li> </ul>
2006	Depresja a choroby somatyczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wykłady otwarte w ośrodkach akademickich</li> <li>• badanie przesiewowe z użyciem skali Becka wśród pacjentów oddziałów kardiologicznych, neurologicznych, onkologicznych, chorób wewnętrznych i endokrynologicznych szpitali zaproszonych do współpracy (w badaniu wzięło udział 1086 pacjentów)</li> </ul>
2007	Depresja a lek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wykłady otwarte w ośrodkach akademickich</li> <li>• od lutego do października – 12 konferencji naukowych w całej Polsce dla lekarzy POZ na wiodący temat akcji, podczas których ok. 1500 lekarzy podniosło swoje kwalifikacje zawodowe (sponsor KRKA Polska)</li> <li>• od kwietnia do sierpnia przeprowadzono ogólnopolskie badanie epidemiologiczne pt. „Myśli i tendencje samobójcze wśród pacjentów lekarzy POZ” (w badaniu tym wzięło udział 11 947 osób; sponsor KRKA Polska)</li> </ul>
2008	Depresja wieku podeszłego	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wykłady otwarte w ośrodkach akademickich</li> <li>• lokalne akcje medialne</li> <li>• ogólnopolskie badanie epidemiologiczne pt. „Depresja a ból” [11] (w badaniu wzięło udział 6849 osób; sponsor KRKA Polska)</li> </ul>
2009	Depresja a ból	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wykłady otwarte</li> <li>• ogłoszenie wyników badania „Depresja a ból” podczas konferencji prasowej</li> <li>• I Charytatywny Koncert Pogodny</li> <li>• ogólnopolski program edukacyjny dla pacjentów z depresją pt. „Depresja: wyleczysz, gdy leczysz” (w programie wzięło udział 39 978 pacjentów; sponsor KRKA Polska)</li> </ul>
2010	Depresja a bezsenność	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wykłady otwarte</li> <li>• konferencja prasowa</li> <li>• II Charytatywny Koncert Pogodny</li> </ul>
2011	Depresja a seks	<ul style="list-style-type: none"> <li>• konferencja naukowo-szkoleniowa współorganizowana przez Studenckie Koło Naukowe przy Katedrze i Klinice Psychiatrycznej WUM oraz Studenckie Towarzystwo Naukowe WUM dla ok. 300 osób</li> <li>• warsztaty naukowe, których celem było zapoznanie studentów kierunków medycznych, lekarzy oraz psychologów z zagadnieniami związanymi ze współwystępowaniem zaburzeń depresyjnych i seksualnych</li> <li>• III Charytatywny Koncert Pogodny</li> </ul>
2012	Zaburzenia afektywne dwubiegunowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 konferencji naukowo-szkoleniowych w różnych miastach Polski dla lekarzy psychiatrów i neurologów (sponsor Glaxo)</li> <li>• IV Charytatywny Koncert Pogodny pt. „Lekarze pacjentom”</li> </ul>
2013	Depresja – cała prawda o lekach	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 konferencje naukowo-szkoleniowe dla lekarzy psychiatrów (sponsor KRKA Polska)</li> <li>• V Charytatywny Koncert Pogodny pt. „Radość jest”</li> </ul>
2014	Depresja a alkohol	<ul style="list-style-type: none"> <li>• konferencja prasowa</li> <li>• VI Charytatywny Koncert Pogodny pt. „Wino, kobiety i śpiew”</li> </ul>
2015	Depresja u kobiet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• konferencja prasowa</li> <li>• VII Charytatywny Koncert Pogodny pt. „Muzyka jest kobietą”</li> </ul>
2016	Depresja a choroby serca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• konferencja prasowa</li> <li>• VIII Charytatywny Koncert Pogodny pt. „Gdy serce drgnie”</li> </ul>
2017	Depresja wieku podeszłego	<ul style="list-style-type: none"> <li>• konferencja prasowa</li> <li>• IX Charytatywny Koncert Pogodny pt. „Wesołe jest życie staruszka”</li> </ul>
2018	Depresja – jak leczyć	<ul style="list-style-type: none"> <li>• konferencja prasowa</li> <li>• X Charytatywny Koncert Pogodny pt. „Jesteś lekiem na całe zło”</li> </ul>

Tabela 1. C.d.

Rok	Hasło – temat przewodni	Działania
2019	Depresja a żywienie	• XI Charytatywny Koncert Pogodny pt. „A gdybym chciał Cię zjeść?”
2020	Depresja a fobie	• XII Charytatywny Koncert Pogodny pt. „No bo ty się boisz myszy”
2021	Depresja lekooporna	• XIII Charytatywny Koncert Pogodny pt. „Przetrywamy...”
2022	Depresja a żałoba	• XIV Charytatywny Koncert Pogodny pt. „A kiedy przyjdzie także po mnie”

Tabela 2. Tematy Europejskich Dni Walki z Depresją

Rok	Hasło – temat przewodni
2010	Walcz z depresją – wyjdź do ludzi ( <i>No longer alone in a crowd</i> )
2011	Wyleczysz, gdy leczysz ( <i>Treat and defeat</i> )
2012	Depresja a miejsce pracy ( <i>Depression and the workplace</i> )
2013	Depresja a współpraca ( <i>Compliance in depression</i> )
2014	Depresja a polityka zdrowotna ( <i>Depression and health policies</i> )
2015	Europa rusza do walki z depresją ( <i>Europe move against depression</i> )
2016	Depresja – wiedzieć, znaczy leczyć ( <i>Depression: why know, why treat</i> )
2017	Depresja: Porozmawiajmy o niej! ( <i>Depression: Let's talk!</i> )
2018	Depresja i uprzedzenia: Rzućmy światło na ciemny problem ( <i>Depression and prejudices: throwing light on a dark problem</i> )
2019	Dziś razem zmierzmy się z depresją! ( <i>Facing depression today together!</i> )
2020	Depresja w świecie rzeczywistym i wirtualnym ( <i>Depression in the real and virtual world</i> )
2021	Przewycięcie depresji w czasie pandemii ( <i>The overcoming of depression in the time of pandemic</i> )

uhonorowane tym wyróżnieniem, to: Polskie Towarzystwo Lekarskie, Polskie Towarzystwo Psychiatryczne, KRKA – Polska, Agata Młynarska, Katarzyna Hagmajer, Tadeusz Skoczek, Elli Lilly, Sanofi-Aventis, Wojciech Młynarski, serial „Na dobre i na złe”, dr Dariusz Maciej Myszkowski, prof. Janusz Heitzman, prof. Janusz Rybakowski, prof. Kazimierz Wardyn, Fundacja ITAKA, dr Bartosz Łoza, dr Sławomir Murawiec, Katarzyna Sadurska, prof. Dominika Dudek, Anna Morawska, prof. Piotr Gatecki, Krystyna Janda, Lundbeck, prof. Agata Szulc, dr Małgorzata Adamkiewicz, Amelia Gruszczyńska, prof. Joanna Rymaszewska, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, dr Iwona Koszewska, prof. Marcin Wojnar, prof. Jerzy Samochowiec, Patrycja Bereznowska.

W 2021 r. Walne Zebranie członków SAPD podjęło uchwałę o nadaniu mu imienia dr. Dariusza Wasilewskiego, współzałożyciela i wieloletniego konsultanta merytorycznego SAPD.

Również w 2021 r. SAPD złożyło aplikację weryfikacyjną do Global Giving [6], międzynarodowej organizacji znajdującej się w USA, sprawdzającej i uwierzytelniającej organizacje non-profit. Ich poręczenie

pozwała na współpracę ze wszystkimi międzynarodowymi korporacjami. Po przeprowadzeniu procesu *due diligence* SAPD otrzymało stosowną rekomendację.

## Podsumowanie

Próby zmierzające do zmniejszenia stygmatyzacji osób chorujących psychicznie to ogromny wysiłek podejmowany m.in. przez organizacje pozarządowe, który wciąż nie przynosi zadowalających rezultatów. Świadomość społeczna w tym zakresie nadal jest niewystarczająca i nie zwiększa się proporcjonalnie do podejmowanych wysiłków. W ciągu ostatnich 7 lat na pytanie dotyczące posiadania wystarczającej wiedzy na temat zdrowia psychicznego i chorób psychicznych procent osób „wystarczająco poinformowanych” znacznie się jednak zwiększył – w 2005 r. było to 27%, w 2008 r. – 33%, w 2012 r. – 45% [7]. Dlaczego więc poziom społecznego dystansu w stosunku do osób, które chorowały psychicznie i leczyły się w szpitalu psychiatrycznym, raczej się nie zmniejsza lub zmniejsza się minimalnie w zależności od pełnionych obowiązków [8]?

Czy mogą mieć na to wpływ nieodpowiedzialne działania mediów szukających sensacji tam, gdzie łatwo jest pogłębiać negatywne społeczne stereotypy? Nie ulega wątpliwości, że np. publikacja artykułu sugerującego konieczność sterylizacji osób chorych psychicznie [9] może spowodować dużo większe szkody w odbiorze społecznym i zwiększyć lęk przed chorymi psychicznie niż zorganizowanie akcji społecznych zmniejszających negatywne nastawienie.

Warto w tym miejscu przestrzec lekarzy psychiatrów będących autorytetami w swojej dziedzinie przed nieetyczną praktyką dziennikarską, jaką jest zadawanie pytań na konkretny temat, ale możliwość autoryzowania wyłączenie swojego tekstu, bez możliwości wglądu w cały artykuł, w którym wypowiedź została zacytowana. Zdarza się bowiem, że powoływanie się w artykule na kilku uznanych specjalistów, którym wcześniej zadano pytania na konkretny temat i zacytowano ich jak najbardziej poprawne, ale wyrwane z kontekstu, służą poparciu tezy, o których autorzy tychże wypowiedzi nie mają pojęcia i zapewne nie wyraziliby na to zgody lub są one wręcz zdecydowanie sprzeczne z ich poglądami na dany temat. Na ogół też żaden z takich materiałów nie jest w całości konsultowany przez jakiegokolwiek specjalistę, bo nikt nie wyraziłby zgody na umieszczenie swojego nazwiska pod dziennikarską manipulacją, ale nazwiska te

wymieniane w tekście uwiarygodniają go i pozorują rzetelność całego artykułu [10].

Sposób, w jaki postrzegamy chorych psychicznie, zależy od wielu czynników, m.in.: wykształcenia, częstotliwości kontaktów z osobami chorymi, wiedzy na temat chorób psychicznych, własnych doświadczeń w tym zakresie, uwarunkowań kulturowych czy wyznawanego systemu wartości [1, 2, 6, 7]. Świadomość społeczną najłatwiej jest modyfikować poprzez działania edukacyjne (zwiększenie wiedzy). Najskuteczniej można przekazać wiedzę poprzez organizowanie kampanii na rzecz zmiany postaw wobec chorych psychicznie, takich, jakie corocznie są organizowane przez SAPD.

Pracując nad zmianą postaw społecznych od początku istnienia, SAPD ma nadzieję, że wreszcie uda się w Polsce zmienić perspektywę i spojrzeć na chorych psychicznie jak na jednych z nas, ponieważ bez względu na wykształcenie, status społeczny czy materialny choroba psychiczna, jak zresztą każda inna, może spotkać każdego, na każdym etapie życia.

Może się więc zdarzyć, że jutro, za tydzień, za rok takiej pomocy będzie potrzebował ktoś bliski, może syn, córka, brat, matka? I jeśli w odpowiednim czasie nie skorzysta z pomocy specjalisty, może się to skończyć tragicznie. Bo należy pamiętać, że w kontekście samobójstwa, które bywa konsekwencją depresji, jest to choroba śmiertelna...

## Piśmiennictwo

1. Wciórka B, Wciórka J. Stereotyp i dystans – choroby psychiczne i chorzy psychicznie w opinii społeczeństwa polskiego (1996 i 1999). *Post Psychiatr Neurol* 2000; 9: 353-382.
2. Wciórka B, Wciórka J. Sondaż opinii publicznej: społeczny obraz chorób psychicznych i osób chorych psychicznie w roku 2005. *Post Psychiatr Neurol* 2006; 15: 255-267.
3. Jackowska E. Stygmatyzacja i wykluczenie społeczne osób chorujących na schizofrenię – przegląd badań i mechanizmy psychologiczne. *Psychiatria Polska* 2009; 43: 655-670.
4. Rejestr stowarzyszeń, innych organizacji społecznych i zawodowych, fundacji oraz samodzielnych publicznych zakładów opieki zdrowotnej. Sąd Rejonowy dla m. St. Warszawy w Warszawie, XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego – KRS 0000180749.
5. <https://www.gov.pl/web/psse-bydgoszcz/23-lutego-ogolnopolski-dzien-walki-z-depresja>
6. <https://www.globalgiving.org>
7. Boguszewski R. Zdrowie psychiczne Polaków. W: Hipsz N, Boguszewski R (red.). *Zdrowie w wymiarze osobistym i instytucjonalnym: samooceny, zachowania, opinie. Opinie i Diagnozy* nr 24. CBOS, Warszawa 2012.
8. Wciórka B, Wciórka J. Osoby chore psychicznie w społeczeństwie. Komunikat z badań. Warszawa, CBOS BS/124/2008.
9. Bunda M. Trudni rodzice – *Polityka*, nr 2723/2009-09-19, s. 40-45.
10. Łebek P. Autoryzacja a identyczność wypowiedzi. W *Prawie*: <https://wprawie.com/2021/10/19/autoryzacja-a-identycznosc-wypowiedzi/>
11. Wasilewski D, Wojnar M, Chatizow J. Depresja a ból: ogólnopolskie badanie epidemiologiczne. *Psychiatria Polska* 2010; 44: 435-445.