

## 23 LUTY OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ



Celem **Dnia Walki z Depresją** jest upowszechnienie wiedzy na temat zaburzeń depresyjnych. Lepsze zrozumienie tego, czym jest depresja i w jaki sposób można jej zapobiegać i leczyć, pomoże zmniejszyć stygmatyzację związaną z tą chorobą i może zachęcić więcej osób do szukania pomocy.

**Depresja** to jedna z najbardziej popularnych chorób, która w znaczący sposób utrudnia funkcjonowanie ludzi w społeczeństwie, a także jest przyczyną niesprawności i niezdolności do pracy. Szybkie tempo życia, stres, nadmiar obowiązków czy też brak wsparcia ze strony najbliższych, sprawiają, iż na depresję zapadają nie tylko osoby dorosłe, ale także dzieci.

**Depresja nie jest powodem do wstydu** – wspólnie możemy przełamać tabu wokół depresji, porozmawiajmy o zdrowiu psychicznym.

**Depresja nie dyskryminuje** – może dotknąć każdego, bez względu na wiek czy tło społeczne.

**Silni są Ci, którzy proszą o pomoc** – nie zostawiamy nikogo samemu sobie. Empatia i wsparcie mogą być ratunkiem.

## **NIE BÓJ SIĘ ZROBIĆ PIERWSZEGO KROKU**

**Nie jesteś sam – nauczyciele są tutaj , aby Cię wysłuchać, a jeśli wolisz porozmawiać z kimś spoza szkoły, możesz zadzwonić do placówek pomocowych.**

116-111 - Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, czynny całą dobę  
22 484-88-01 - Antydepresyjny telefon zaufania, działa od 15:00 do 20:00  
22 628-52-22 - Telefon zaufania stowarzyszenia Lambda ze wsparciem psychologicznym dla osób LGBT+, działa od poniedziałku do piątku od 18:00 do 21:00  
116-123 - Kryzysowy telefon zaufania Instytutu Psychologii Zdrowia, działa od 14:00 do 22:00  
22 594-91-00 - Antydepresyjny telefon Forum Przeciw Depresji, działa w środy i czwartki od 17:00 do 19:00

**Pamiętaj, rozmowa to pierwszy krok do zmiany!**

Więcej informacji znajdziesz tutaj [Depresja u dzieci i młodzieży | Forum Przeciw Depresji](#)

*opr. pedagog Barbara Szymoniuk*