

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

Drodzy Uczniowie, Rodzice, Nauczyciele..

Dziś **23 lutego** obchodzimy bardzo ważny dzień – **Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją**.

Według danych statystycznych na depresję choruje około 350 milionów ludzi na świecie.

W Polsce na depresję choruje około **1,5 mln ludzi**, a około **8000 dzieci** poddaje się leczeniu.

Okolo **40 % nastolatków** zagrożonych jest wystąpieniem depresji.

Według Światowej Organizacji Zdrowia do 2030 roku depresja stanie się **najczęściej diagnozowaną chorobą na świecie!**

Depresja to NIE wymysł, lenistwo, wymówka, czy słabość. **DEPRESJA TO CHOROBA!** Choroba, która nieleczona może prowadzić do tragicznych skutków.

Pomoc w leczeniu depresji można znaleźć w poradniach psychologiczno-pedagogicznych, poradniach zdrowia psychicznego, ośrodkach interwencji kryzysowej, szpitalach.

Objawy, na które należy zwrócić uwagę:

- uczucie ciągłego zmęczenia
- częste bóle lub zawroty głowy
- częste bóle mięśni
- nadmierna senność lub bezsenność
- wyraźne zmiany apetytu lub wagi ciała
- zmienność nastrojów
- impulsywność, niekontrolowane wybuchy złości
- trudności z podejmowaniem decyzji
- brak lub spadek zainteresowania aktywnością, która do tej pory sprawiała przyjemność
- umniejszanie poczucia własnej wartości
- trudności z wykonywaniem codziennych podstawowych czynności takich jak np. dbanie o higienę
- uczucie cierpienia i pustki
- myśli samobójcze
- samookaleczenia lub myśli o ich dokonaniu

Obserwuj siebie oraz osoby w Twoim otoczeniu!

Ważne telefony:

800 70 2222 - Całodobowa Linia Wsparcia dla Osób w Stanie Kryzysu Psychicznego

(22) 484 88 01 - Antydepresyjny Telefon Zaufania

116 111 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

800 12 12 12 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

800 100 100 - Telefon dla Rodziców oraz Nauczycieli w Sprawie Bezpieczeństwa Dzieci

Pamiętaj,

Każdy z nas zasługuje na szczęście. Nie bój się prosić o pomoc! Nie jesteś sam!

psycholog szkolny, Ada Szokalska-Jasińska