



23 LUTEGO ŚWIATOWY DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ

Każdy może mieć depresję

W Polsce choruje około 1,5 mln osób. Około dwa razy częściej dotyka kobiet. Wiek rozpoznawania depresji się zmienił - depresja dotyczy także dzieci, młodzieży jak i seniorów.

Wiele osób słusznie kojarzy depresję z utrzymującym się poczuciem rezygnacji, braku sił, smutkiem. Jednocześnie u dzieci i młodzieży częstym objawem jest poczucie rozdrażnienia, trudności z koncentracją, poczucie bycia gorszym.

Czujesz, że problem może dotyczyć Ciebie lub kogoś Ci bliskiego? Znajdź osobę, z którą możesz porozmawiać! To może być rodzic, przyjaciel, nauczyciel, pedagog szkolny czy ktoś z rodziny - ktoś komu możesz zaufać.

Depresję można skutecznie leczyć! Ważne jest wsparcie w środowisku (rodzinie, szkole), pomoc psychologa, w razie potrzeby psychiatry.

**Pierwszy krok to rozmowa,
zgłoszenie się o pomoc.**

Telefon zaufania dla osób dorosłych
tel. **116 123**

(poniedziałek-piątek od 14:00-22:00)

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży
tel. **116 111**

(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)