

23 LUTEGO - OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ

23 lutego obchodzimy Światowy Dzień Walki z Depresją. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia, depresja jest czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie.

Depresja nazywana jest chorobą duszy i ciała. Celem obchodów Dnia Walki z Depresją jest upowszechnienie wiedzy na temat depresji i zachęcenie chorych do leczenia. Szacuje się, że co piąty nastolatek w Polsce ma stany i objawy depresyjne.

10 CHARAKTERYSTYCZNYCH OBJAWÓW DEPRESJI:

1. smutek, przygnębienie, niemożność odczuwania radości („nic nie cieszy”)
2. zmniejszenie zainteresowań (np. niechęć zajmowania się swoim hobby)
3. zmniejszenie aktywności, apatia, spowolnienie, niechęć do działania
4. problemy ze snem (bezsenność lub nadmierna senność)
5. zmniejszenie apetytu, spadek wagi ciała (rzadziej zwiększenie apetytu i przyrost masy ciała), suchość w ustach
6. uczucie ciągłego zmęczenia, brak energii
7. lęk, uczucie wewnętrznego napięcia, „niepokój w środku”
8. trudności w koncentracji i zapamiętywaniu, wrażenie niesprawności intelektualnej
9. poczucie beznadziejności, niska samoocena,
10. dolegliwości bólowe (ból głowy, brzucha, ból w klatce piersiowej, nerwobóle).

To bardzo ważne, aby osobom chorym na depresję okazywać wiele wyrozumiałości, zrozumienia i empatii. Najlepszym wsparciem dla osób zmagających się z depresją jest nasza obecność, czujność i gotowość do słuchania drugiej osoby.

W sytuacji kryzysowej należy szukać pomocy:

- **Antydepresyjny Telefon (Fundacja Itaka)** – 22 484 88 01 – zapewnia wsparcie zdrowia psychicznego dzieci, młodzieży i dorosłym do 25 roku życia.
- **Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę** – oferuje bezpłatną pomoc telefoniczną i o-line:
- **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży - 116 111** (czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)