

23.02

Ogólnopolski

DZIEŃ

Walki

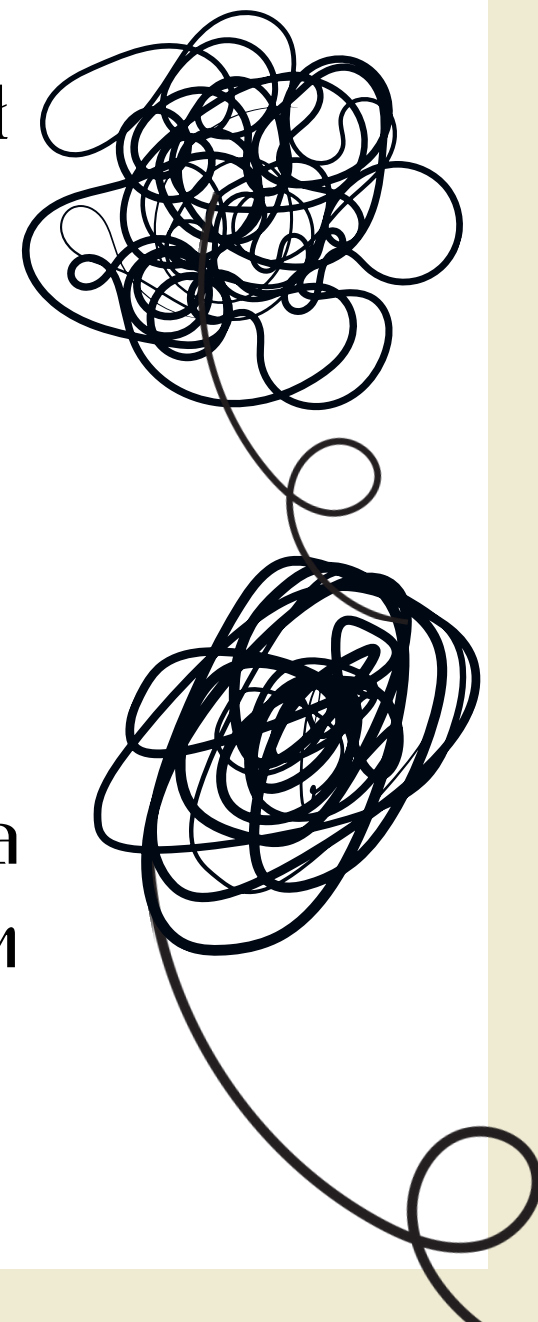
Z DEPRESJĄ



# Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

W 2001 roku Minister Zdrowia ustanowił 23 lutego Ogólnopolskim Dniem Walki z Depresją.

Depresja jest jedną z najczęściej występujących chorób na świecie. Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja stanowi główną przyczynę niesprawności i niezdolności do pracy na świecie, jest także najczęściej spotykanym zaburzeniem psychicznym.

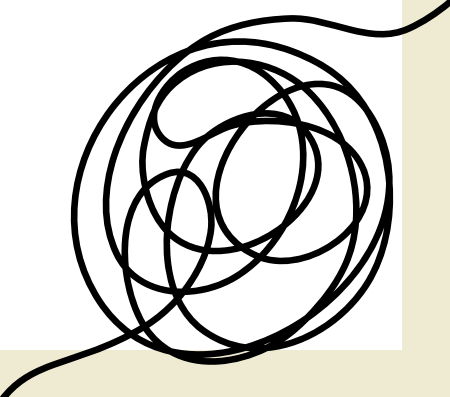
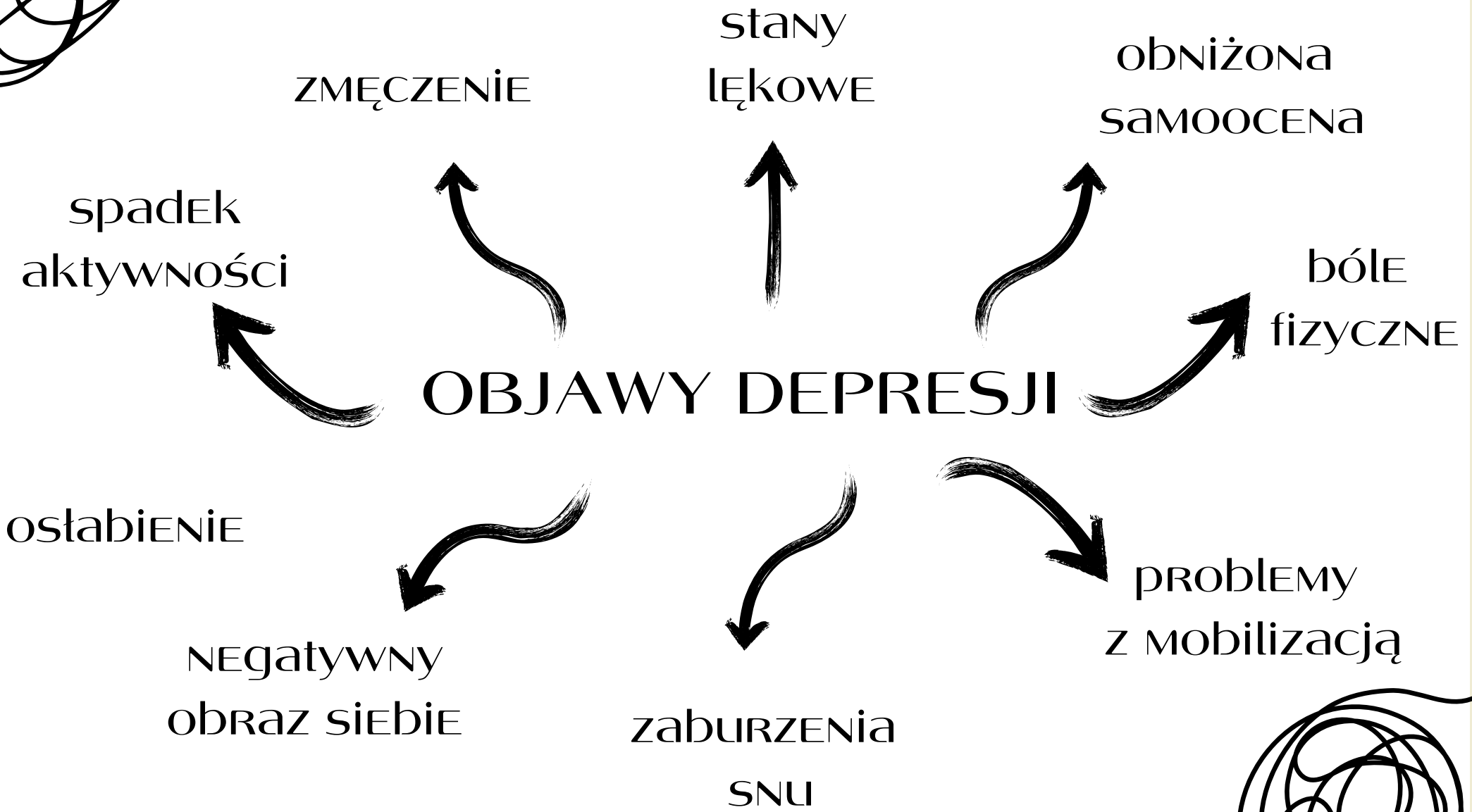
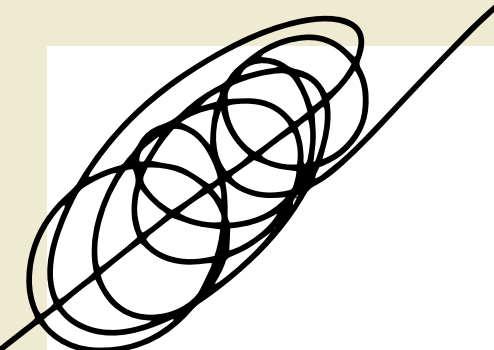


# DEPRESJA - CZYM JEST?

Depresja jest klasyfikowana jako zaburzenie nastroju, stan cechujący się zmniejszeniem energii i aktywności oraz zainteresowań. Liczba osób dotkniętych problemem depresji stale rośnie.

Depresja występuje w różnych grupach wiekowych i dotyka coraz młodszych pacjentów. Badania wskazują, że częściej na opisywane zaburzenie cierpią kobiety.







**116 111**

**TELEFON ZAUFANIA  
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**



Z DEPRESJĄ MOŻNA  
WALCZYĆ.

DEPRESJĘ MOŻNA POKONAĆ.

DEPRESJA NIE JEST  
PRZEZNACZENIEM.





DEPRESJI NIE NALEŻY SIĘ  
WSTYDZIĆ.

DEPRESJĘ TRZEBA LECZYĆ.



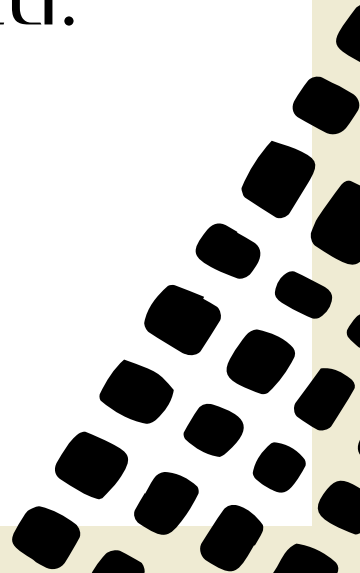
# CZEGO NIE MÓWIĆ OSOBIE Z DEPRESJĄ:

- Ogarnij się.
- NIE PRZESADZAJ, każdy ma problemy.
- NIE WMAWIAJ SOBIE CHOROBY.
- Myśl pozytywnie.
- PRZESTAŃ, takie jest życie.
- TRZEBA BYĆ TWARDYM, NIE UŻALAJ SIĘ NAD SOBĄ.
- Wyjdź do ludzi.
- TERAZ TO WSZYSCY MAJĄ DEPRESJĘ.
- Kiedyś NIE było depresji - i jakoś żyjemy.
- Chyba szukasz uwagi.
- Skup się na czymś innym.





# CO POWIEDZIEĆ OSOBIE Z DEPRESJĄ:

- Jak MOGĘ Ci pomóc?
  - JESTEM z Tobą.
  - WIERZĘ w Ciebie.
  - JESTEŚ dla MNIE ważny.
  - MOŻESZ na MNIE liczyć.
  - NIE ma nic złego w PROSZENIU o POMOC.
  - JEŚLI BĘDZIESZ MNIE potrzebować - JESTEM tu.
  - TO NIE Twoja wina.
  - NIE WIEM, CO CZUJESZ - ale to szanuję.
  - MOGĘ Ci towarzyszyć w drodze do specjalisty.
- 



# NIGDY

- NIE OCENIAJ INNYCH - NIE tylko osób z depresją.
- NIE pouczaj.
- NIE komentuj.
- NIE obmawiaj.

# ZAWSZE

- Wspieraj.
- Pomagaj.
- Bądź.
- ZROZUM.

POSTARAJ SIĘ.



# POTRZEBUJESZ WSPARCIA? ZADZWOŃ:

800 12 12 12

Całodobowy  
Dziecięcy  
Telefon  
Zaufania

22 594 91 00

Antydepresyjny  
Telefon Zaufania  
Forum  
Przeciw Depresji

116 123

Telefon  
Zaufania  
dla  
Osób Dorosłych  
w Kryzysie  
Emocjonalnym

800 108 108

Bezpłatna linia  
wsparcia  
dla osób po stracie  
bliskich

800 70 22 22

Linia wsparcia dla  
osób w stanie  
kryzysu  
psychicznego