

An artistic illustration of a person with reddish hair sitting on a laptop. The laptop screen shows a dark, abstract face with two glowing blue eyes. The background is dark with some light blue smoke or mist. The overall mood is somber and contemplative.

OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ

23 LUTEGO

OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ DEPRESJI

- Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją został ustanowiony przez Ministra Zdrowia w 2001 roku. Jest on obchodzony w dniu 23 lutego. Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja jest czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie i jedną z głównych przyczyn samobójstw.
- Celem ustanowienia dnia było upowszechnianie wiedzy na temat depresji i innych zaburzeń z nią związanych.



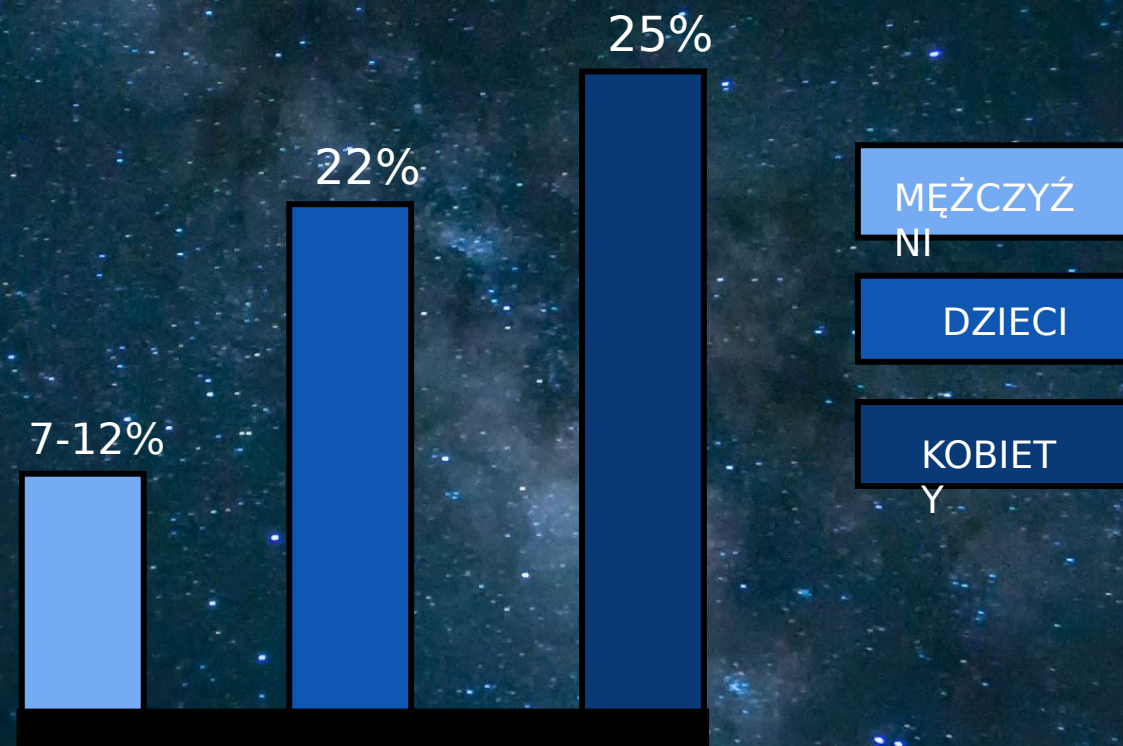


CZYM JEST DEPRESJA?

Depresja to **jedna z najczęściej występujących chorób psychicznych**. Choroba cechuje się pogarszaniem nastroju, zmniejszeniem energii, aktywności oraz zainteresowań, o natężeniu istotnym klinicznie. Depresję można porównać do pajęczej sieci. Bardzo łatwo w nią wpaść, ale ciężko się z niej wydostać.

STATYSTYKI

W Polsce 4 mln osób choruje na depresję. Osoby z tym schorzeniem żyją o 10 lat krócej w porównaniu do szczęśliwych ludzi. W ciągu ostatnich 3 lat przybyło około 2,5 mln osób z tą chorobą.



DEPRESJA W LICZBACH

14 DNI

Jeśli okres przygnębienia trwa co najmniej 2 tygodnie, to możesz cierpieć na depresję kliniczną.

4-6 MIESIĘCY

Trwa najczęściej jeden epizod depresyjny.

2 LATA

Jeżeli symptomy są łagodniejsze, ale chroniczne i trwają dwa lata, to mówimy o dystymii.

3 STOPNIE

Są trzy stopnie natężenia depresji klinicznej: łagodna, umiarkowana, ciężka.

10% – 15%

Tyle osób z diagnozą dużej depresji odbiera sobie życie.

20%

Epizodów depresyjnych trwa dłużej niż rok.

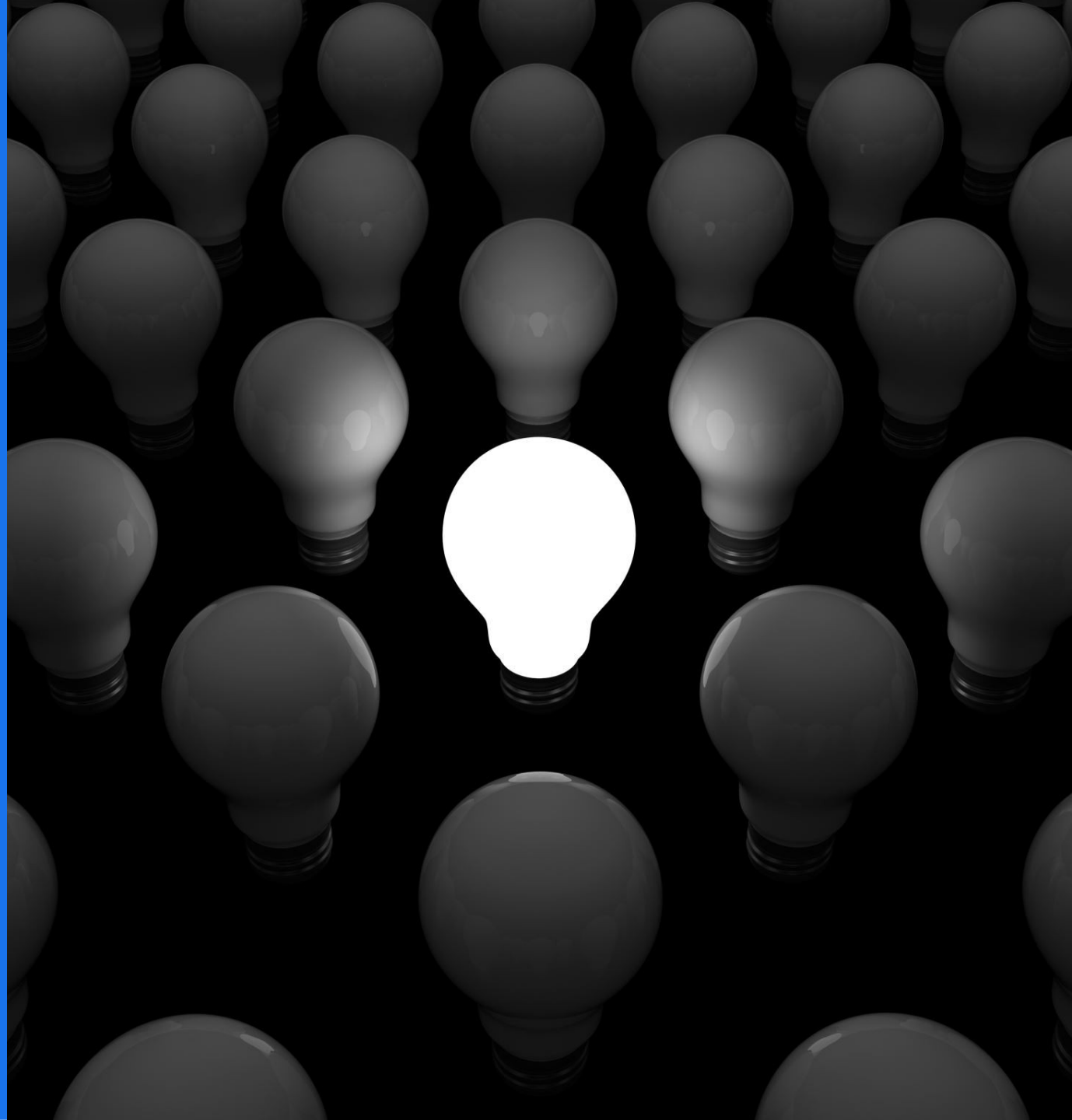


OBJAWY DEPRESJI

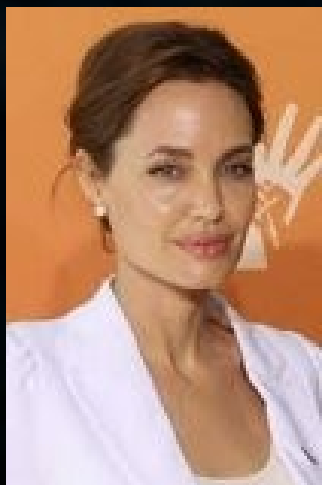
- Smutek, płaczliwość
- Zanik czerpania przyjemności
- Brak energii
- Zmiana apetytu
- Trudności z zasypianiem
- Niepokój, lęk, napięcie
- Trudności z koncentracją i nauką
- Myśli samobójcze
- Objawy fizyczne (ból brzucha, nerwobóle)

JAK PRZECIWDZIAŁAĆ DEPRESJI?

- Wysypiaj się
- Odżywiaj się zdrowo
- Dbaj o dobre relacje z ludźmi
- Doceniaj swoje sukcesy
- Unikaj stresu
- Poświęcaj czas na swoje zainteresowania
- Uprawiaj regularnie aktywność fizyczną



— SŁAWNE OSOBY ZMAGAJĄCE SIĘ Z DEPRESJĄ



Angelina Jolie - cierpiała na depresję, gdy była nastolatką oraz we wczesnych latach młodości. Epizody powróciły po śmierci jej matki, jak mówiła nie mogła wstać nawet z łóżka.

Adele - swoją najcięższą depresję przeżyła po urodzeniu swojego syna. Jak wyznała był to dla niej bardzo trudny czas.





Lili Reinhart - aktorka, cierpiała na najgorszy rodzaj depresji. Jak mówiła jej życie zamieniło się w piekło. W jednym z wywiadów wyznała, że serial Riverdale uratował jej życie.

Meghan Markle - podczas ciąży z synem Archiem miała myśli samobójcze. Jak mówiła w jednym z wywiadów rodzina królewska nie udzieliła jej pomocy. Mimo czarnych chmur nad jej głową udało jej się wygrać z chorobą.





JAK LECZYĆ DEPRESJĘ?

W walce z depresją stosuje się najróżniejsze formy leczenia – **od leków i psychoterapii, przez leczenie poprzez ruch, aromaterapię, muzykoterapię, a nawet przez odpowiednią dietę, czy jogę.** Łączenie farmakologii z psychoterapią i innymi formami terapii mogą przynieść naprawdę dobre rezultaty.

GDZIE SIĘ ZGŁOSIĆ PO POMOC?

- Całodobowa Linia Wsparcia - 800 702 222
- Antydepresyjny Telefon Zaufania – 224 848 801
- Telefon zaufania dla dzieci – 116 111
- Telefon dla Rodziców i Nauczycieli – 800 100 100
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – 800 121 212



The image features four raised fists of different skin tones (light, medium, and dark) against a solid black background. The fists are arranged in a staggered pattern, with two in the foreground and two slightly behind them. The lighting highlights the texture of the skin and the knuckles of the fists.

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ!
