

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

W czwartek 23 lutego obchodziliśmy 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. Około **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

psycholog szkolny Ada Szokalska-Jasińska