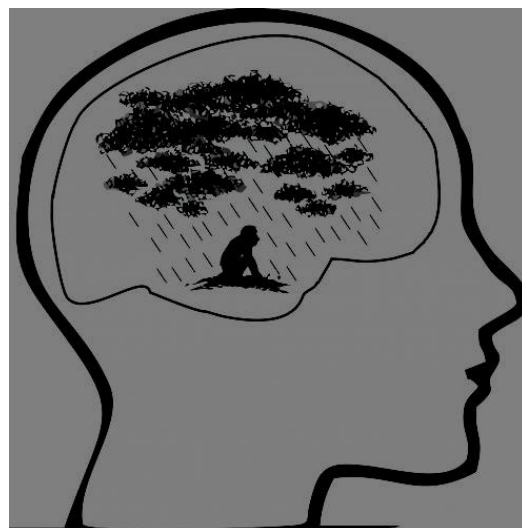


## Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją 23 lutego 2021

23 lutego obchodzimy Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia, depresja jest czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie i jedną z głównych przyczyn samobójstw. Celem obchodów jest upowszechnienie wiedzy na temat depresji i innych zaburzeń z nią związanych.



Na świecie cierpi na nią ok. 350 milionów ludzi, w Polsce zaś populacja niemal równa populacji Warszawy. Najczęściej diagnozowana jest pomiędzy 20 a 40 rokiem życia. Dwukrotnie częściej dotyka kobiety, coraz częściej diagnozowane są dzieci i młodzież.

Depresja może dotknąć każdego. Bez względu na wiek, wyniki w nauce, popularność czy liczbę znajomych na Facebooku. Gorszy dzień może zdarzyć się każdemu. Jeśli jest ich jednak coraz więcej może to być objaw choroby, która wymaga pomocy specjalisty.

### **Czujesz, że problem może dotyczyć Ciebie lub kogoś Ci bliskiego?**

Warto wiedzieć jak objawia się depresja aby dać szansę sobie lub bliskiej nam osobie na skorzystanie z pomocy i wyjście z choroby. Warto też wiedzieć jak mądrze wspierać w chorobie.

## **CZY TO JUŻ DEPRESJA?**

Pierwsze objawy depresji często pozostają niezauważone, nie tylko przez bliskich, ale nawet samych pacjentów. **Jeśli jednak przez co najmniej 14 dni występuje 5 spośród niżej wymienionych symptomów wyszczególnionych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) oznacza to, że należy jak najszybciej zgłosić się do lekarza:**

- Jesteś smutny przez większą część dnia, niemal codziennie. Często płaczesz.
- Nic Cię nie cieszy. Nie jesteś zainteresowany wykonywaniem codziennych czynności przez większą część dnia, prawie każdego dnia.
- Czujesz się zmęczony prawie każdego dnia.
- Twój apetyt się zmienił, straciłeś lub przybrałeś na wadze.
- Źle sypiasz, cierpisz na bezsenność lub nadmierną senność.
- Czujesz się podniecony lub niespokojny, inni też to zauważają.

- Masz trudności ze skupieniem uwagi i myśleniem niemal każdego dnia. Nawet proste zadania wydają się trudne do rozwiązania, a decyzje niemożliwe do podjęcia.
- Czujesz się bezużyteczny i masz poczucie winy prawie codziennie.
- Odczuwasz napięcie.
- Myślisz o śmierci, o samobójstwie.

**NIE LEKCEWAŻ TYCH OBJAWÓW  
SKORZYSTAJ Z POMOCY LEKARZA SPECJALISTY**

Nieleczona depresja może się nasilać. Czym wcześniej udasz się do lekarza i rozpoczniesz leczenie tym większe są szanse na trwały powrót do zdrowia. **WAŻNE: Do lekarza psychiatry nie trzeba mieć skierowania, nie obowiązuje też rejonizacja.**

Jeśli masz jakieś pytania lub wątpliwości możesz je zdać lekarzowi na stronie  
([www.forumprzeciwdepresji.pl](http://www.forumprzeciwdepresji.pl)) lub zadzwonić pod:

**Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA**

**22 654 40 41**

**czynny w poniedziałki w godzinach:**

**17.00 – 20.00.**

**Pamiętaj! Każdy ma prawo prosić o pomoc. Znajdziesz ją  
również tu: [www.forumprzeciwdepresji.pl](http://www.forumprzeciwdepresji.pl)**

**Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111  
Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800  
12 12 12**

Pierwszym kontaktem mogą być Twój bliscy- rodzice, przyjaciele. Możesz zwrócić się również do swojego wychowawcy, psychologa, pedagoga szkolnego bądź Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej.

Opracowała:

Magdalena Lipińska-Wąsik, psycholog

na podstawie materiałów:

*Kampanii Forum Przeciw Depresji*

[www.depresja.org.pl](http://www.depresja.org.pl)