

## Ogólnopolski dzień walki z depresją [1]



Depresja, wg danych Światowej Organizacji Zdrowia, jest czwartą najpowszechniejszą chorobą na świecie. Okazywaniu solidarności z chorymi, oswajaniu tematu chorób psychicznych oraz rozpowszechnianiu działań mających na celu wspieranie podejmowania leczenia ma służyć obchodzony 23 lutego Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją. Choroba nie ma kryterium wieku - chorują dzieci, młodzież i osoby dorosłe. Przyczyny depresji są bardzo różne i mogą wynikać z uwarunkowań genetycznych, psychologicznych lub środowiskowych. Wiele jest również objawów depresji, które w przypadku dzieci i młodzieży mogą się kojarzyć z tzw. buntem młodzieńczym. W związku z tym postanowiliśmy zwrócić uwagę na ten problem i przybliżyć treści związane z depresją uczniom oraz ich rodzicom. Uczniowie klas VII i VIII uczestniczyli w zajęciach na temat depresji, podczas których dowiedzieli się czym jest depresja, jakie są jej objawy i przyczyny oraz rozmawiali o możliwościach leczenia i wsparcia osób dotkniętych chorobą. Rodzice natomiast, za pośrednictwem dziennika elektronicznego, otrzymali ulotkę dotyczącą przyczyn choroby, jej objawów oraz dane teleadresowe instytucji, w których mogą uzyskać dodatkowe informacje i wsparcie.

Wszystkim zainteresowanym tematem polecam stronę Forum Przeciw Depresji: <https://forumprzeciwdepresji.pl/> [2]

Miejsca, w których można uzyskać wsparcie:

- Pedagog/psycholog szkolny, tel. 62 7622116, za pośrednictwem dziennika elektronicznego, poczty elektronicznej lub numerów podanych do wiadomości rodziców.
- Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji, tel. 22 594 91 00, (czynny w każdą środę – czwartek od 17.00 do 19.00), koszt połączenia jak na numer stacjonarny wg taryfy operatora telefonicznego.
- Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, tel. 116 123 (poniedziałek-piątek od 14:00-22:00, połączenie bezpłatne).
- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży tel. 116 111 (czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę).
- ITAKA - centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego, tel. 800 70 2222, (czynne całonocowo).
- ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania, tel. 22 484 88 01, (czynny w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00).
- Całonocowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli, tel. 800 080 222, (czynne całonocowo)
- Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci, tel. 800 100 100, (poniedziałek-piątek, od 12.00-15.00).
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, tel. 800 12 12 12, (poniedziałek-piątek od 8.15 do 20.00).

M. Stanek-Mo?



• [3]



• [4]

**Source URL:**

<https://www.bip.spociaz.noweskalmierzyce.pl/pl/news/og%C3%B3lnopolski-dzie%C5%84-walki-z-depresji%C4%85>

**Links:**

[1] <https://www.bip.spociaz.noweskalmierzyce.pl/pl/news/og%C3%B3lnopolski-dzie%C5%84-walki-z-depresji%C4%85>

[2] <https://forumprzeciwdepresji.pl/>

[3] [https://www.bip.spociaz.noweskalmierzyce.pl/sites/zsocioz.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media\\_gallery\\_large/public/ForumPrzeciwDepresji\\_logo2\\_PNG.png?itok=t\\_QzOeuz](https://www.bip.spociaz.noweskalmierzyce.pl/sites/zsocioz.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/ForumPrzeciwDepresji_logo2_PNG.png?itok=t_QzOeuz)

[4] [https://www.bip.spociaz.noweskalmierzyce.pl/sites/zsocioz.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media\\_gallery\\_large/public/stokrotka-symbol-solidarnosci-z-chorymi-na-depresje-330x360.png?itok=anHYH8IM](https://www.bip.spociaz.noweskalmierzyce.pl/sites/zsocioz.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/stokrotka-symbol-solidarnosci-z-chorymi-na-depresje-330x360.png?itok=anHYH8IM)