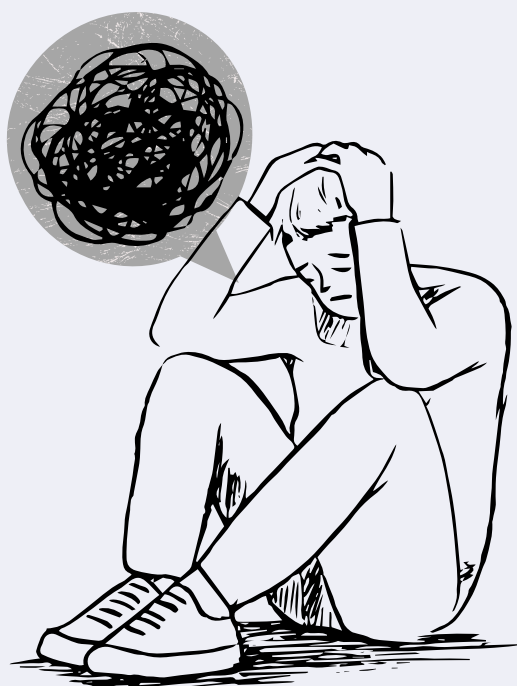


---

# ŚWIATOWY DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ

---

23 LUTEGO



# CZY WIESZ, ŻE:

---

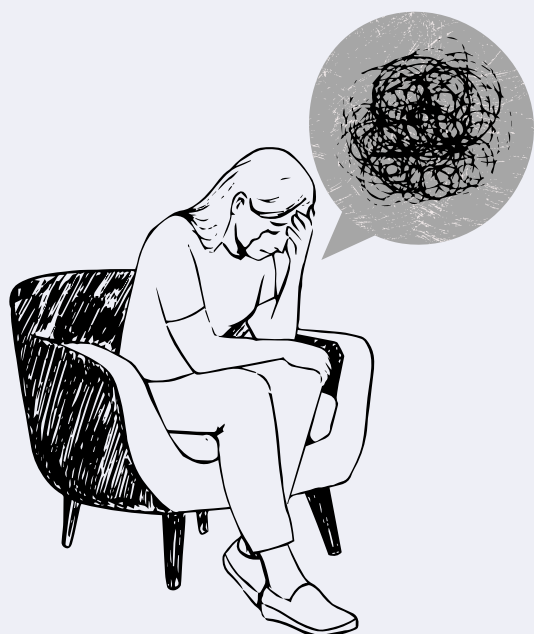
według Światowej Organizacji Zdrowia  
depresja jest **czwartą najpoważniejszą chorobą  
na świecie**

w Polsce na depresję choruje ok. **1,5 mln pacjentów**  
(to prawie tyle osób, ile mieszka w Warszawie)

depresja jest najczęściej diagnozowana  
u osób w przedziale wiekowym **20 - 40 lat**

na depresję choruje **2 razy więcej** kobiet niż mężczyzn

---



---

# OBJAWY DEPRESJI

---

obniżony nastrój utrzymujący się przez większą część dnia,  
prawie codziennie, przez około 2 tygodnie

utrata zainteresowania działaniami,  
które zazwyczaj sprawiają przyjemność

osłabienie energii lub szybsze męczenie się





---

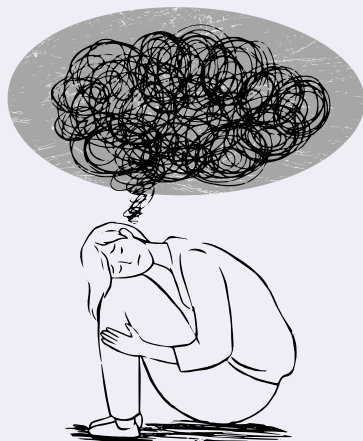
# LEKI ANTYDEPRESYJNE

---

zaczynają działać po około 14 dniach

nie uzależniają

nie zmieniają osobowości



---

# SPOSOBY ZAPOBIEGANIA DEPRESJI

---

Korzystanie ze światła słonecznego

Regularny odpoczynek

Sen (około 8h)

Aktywność fizyczna

Zdrowe odżywianie

Ograniczanie stresu

---

# WAŻNE TELEFONY ANTYDEPRESYJNE

---

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

tel. 22 594 91 00

środa i czwartek - 17:00 - 19:00

Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym

tel. 116 123

poniedziałek - piątek - 14:00 - 22:00

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

tel. 116 111

czynny 7 dni w tygodniu, 24h na dobę

ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania

tel. 22 484 88 01

Dyżury psychologów:

poniedziałek, wtorek i niedziela 15:00 - 20:00

środa i piątek 10:00 - 15:00

Dyżury psychiatrów:

czwartek 16:00 - 21:00

piątek 15:00 - 20:00

Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich

tel. 0 800 108 108

poniedziałek - piątek - 14:00 - 20:00

Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna

tel. 22 425 98 48

poniedziałek - piątek - 17:00 - 20:00

sobota - 15:00 - 17:00

Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli

tel. 800 080 222