

23 LUTY – ŚWIATOWY DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ.

Zapraszamy do zapoznania się z informacjami dostępnymi w naszej czytelnicy.

!! 80 proc. Polaków ocenia swoją wiedzę na temat depresji jako niewystarczającą!! Szacuje się, że na depresję cierpi 350 milionów ludzi (WHO 2020). 73 proc. chorujących na depresję Polaków to KOBIECY. Według prognoz WHO do 2030 roku depresja będzie na pierwszym miejscu wśród najczęstszych chorób na świecie. Od marca 2020r. ten problem rośnie także u nastolatków!! JUŻ 44% NASTOLATKÓW MA OBJAWY DEPRESJI 18% NASTOLATKÓW Z OBJAWAMI DEPRESJI ZMAGA SIĘ Z MYŚLAMI SAMOBÓJCZYMI. Mów się, że pandemia podwoiła ilość chorych na depresję....!!

Do pierwszych objawów depresji należą!!:

- Obniżony nastrój utrzymujący się od rana przez większą część dnia, prawie codziennie
- Utrata zainteresowania działaniami, które dotychczas sprawiały nam przyjemność
- Osłabienie energii lub szybsze męczenie.
- Zaburzenia snu.
- Poczucie winy.
- Utrata wiary w siebie.

Zareaguj, jeśli ktoś w Twoim otoczeniu powtarza te słowa:

Jestem ciężarem dla innych....

Nie mam siły...

Z niczym sobie nie radzę...

Ciągle tylko płaczę...

Nic mnie nie cieszy...

GDZIE SZUKAĆ POMOCY:

TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI 116 111

TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI 800 100 100

DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA 800 12 12 12

ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA FUNDACJI ITAKA 22 484 88 01

NIE BĄDŹMY OBOJĘTNI NA INNYCH. REAGUJMY, BO MOŻE BYĆ ZA PÓŹNO...

Gazetka ścienna poruszająca temat depresji.

Wpisany przez Administrator

piątek, 23 lutego 2024 10:11 - Poprawiony piątek, 23 lutego 2024 11:35

{gallery}/2024/Gallery/Depresja{/gallery}