

### Depresja - choroba naszych czasów [1]



We wtorek, 23 lutego obchodzony jest Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją, ustanowiony przez Ministra Zdrowia w 2001 roku. Depresja jest w rzeczywistości najczęstszymi występującymi chorobami na świecie. Według prognoz Światowej Organizacji Zdrowia do 2030 roku będzie na pierwszym miejscu wśród najczęstszymi występującymi chorobami. Depresja może dotknąć każdego, zarówno osoby dorosłe, jak i dzieci oraz młodzież. Przyczyny depresji są często złożone i wywodzą się z trzech obszarów: biologicznego, psychologicznego i środowiskowego. Takie objawy depresji mogą być bardzo różne, a w przypadku nastolatków nam dorosłym mogą kojarzyć się z tzw. buntem młodzieńczym. Obchody Dnia Walki z Depresją mają na celu upowszechnienie wiedzy na temat tej choroby, konieczności jej diagnozowania i podejmowania leczenia. Nasza szkoła w aktywny sposób włączyła się w obchody tego dnia. Rodzice otrzymali ulotki z najważniejszymi informacjami dotyczącymi depresji, jej przyczyn, objawów i możliwości leczenia. Natomiast najstarsi uczniowie (kl. VII, VIII) uczestniczyli w zajęciach online „Nastoletnia depresja”, prowadzonych przez pedagoga szkolnego.

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

Miejsca, w których można uzyskać wsparcie:

- Pedagog szkolny, tel. 62 7621151, za pośrednictwem dziennika elektronicznego, poczty elektronicznej lub numerów podanych do wiadomości rodziców.
- Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji, tel. 22 594 91 00, (czynny w każdy dzień – 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-Moż



**Source URL:**

<https://spbiskupice.noweskalmierzyce.pl/pl/news/depresja-choroba-naszych-czas%C3%B3w>

**Links:**

[1] <https://spbiskupice.noweskalmierzyce.pl/pl/news/depresja-choroba-naszych-czas%C3%B3w>

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