

# Światowy dzień walki z depresją

23 lutego 2024

## kategoria:

Aktualności



Światowy dzień walki z depresją

**23 lutego obchodzimy Światowy Dzień Walki z Depresją. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), depresja jest czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie i jedną z głównych przyczyn samobójstw.**

Na całym świecie na depresję choruje około 350 milionów ludzi, w Polsce depresja stanowi 3-4% wszystkich występujących zaburzeń psychicznych.

Zdrowie psychiczne ma kluczowe znaczenie dla naszego ogólnego zdrowia i dobrego samopoczucia. Depresja nie pozwala normalnie pracować, uczyć się, jeść, spać, a jej najczęstsze objawy to:

- przewlekły stan obniżenia nastroju,
- dominującym odczuciem jest smutek i przygnębienie,
- zaburzenia apetytu – nadmierne zjadanie się lub brak apetytu,
- brak odczuwania przyjemności,
- problemy ze snem,
- poczucie bezsilności, bezsensu życia,
- wahania nastrojów.

W ubiegłym roku, Miasto Czeladź włączyło się w ogólnopolską kampanię informacyjno-edukacyjną „Eska Razem Przeciw Depresji”. Głównym celem kampanii jest upowszechnienie wiedzy na temat choroby, możliwych przyczyn jej powstawania, sposobów leczenia i profilaktyki.

**[Dzięki współpracy Miasta Czeladź z Radiem Eska powstała dedykowana tej chorobie strona internetowa.](#)**

**Gdzie szukać pomocy?**

- **116 123** - bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym, czynny przez 7 dni w tygodniu w godz. 14.00–22.00,
- **116 111** - bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu,
- **800 108 108** - bezpłatny telefon wsparcia, czynny od poniedziałku do niedzieli (z wyjątkiem dni świątecznych) w godz. 14.00–20.00,
- **121 212** - bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka, czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu,
- **22 635 09 54** - telefon zaufania dla osób starszych, czynny w poniedziałek, środę, czwartek w godz. 17.00–20.00.

**Źródło:** Wydział Edukacji i Polityki Społecznej