

23 lutego Światowy Dzień Walki z Depresją

Dodane przez cus - pt., 23/02/2024 - 12:42

**Ośrodek Profilaktyki Rodzinnej
w Czersku**

23 LUTY
**“Międzynarodowy Dzień Walki
z Depresją”**

**TO, ŻE CZEGOŚ NIE
WIDAĆ, NIE OZNACZA,
ŻE TEGO NIE MA.**



**CUS
w Czersku**

Kategoria

- OPR

23 lutego przypada Światowy Dzień Walki z Depresją. W tym dniu Specjaliści pracujący w obszarze profilaktyki uzależnień w Ośrodku Profilaktyki Rodzinnej w Czersku przeprowadzili warsztaty dla uczniów LO w Czersku oraz ZS Malachin. Celem warsztatów było zwiększenie świadomości zaburzeń psychicznych w społeczeństwie, propagowanie wiedzy na temat objawów choroby, odpowiednich reakcji oraz możliwych terapii. Depresja jest częstym schorzeniem, które może dotknąć każdego, dlatego tak ważne jest udzielenie odpowiedniej pomocy w odpowiednim czasie. ❤️ Zapraszamy do obejrzenia filmu <https://www.youtube.com/watch?v=NZVnOqLbVyE>

**Ośrodek Profilaktyki Rodzinnej
w Czersku**

23 LUTY
**“Międzynarodowy Dzień Walki
z Depresją”**

**TO, ŻE CZEGOŚ NIE
WIDAĆ, NIE OZNACZA,
ŻE TEGO NIE MA.**



**CUS
w Czersku**

Objawy depresji są mniej lub bardziej nasilone, występują prawie codziennie, trwają co najmniej dwa tygodnie, powodują niepokój i mają skutki zawodowe, społeczne i rodzinne. W stanie depresji

osoba skarży się na co najmniej dwa z tych objawów:

- ciągły smutek.
- depresyjny nastrój, który trwa przez większość dnia i nawraca prawie codziennie od co najmniej dwóch tygodni.

Mogą mu towarzyszyć:

- płacz.
- utrata zainteresowań i przyjemności z codziennych czynności, a także z czynności, które są zazwyczaj przyjemne zmniejszenie energii lub nienormalne zmęczenie. Chory cierpi na intensywne zmęczenie, często rozpoczynające się rano, i czuje, że ciągle brakuje mu energii. To zmęczenie nie poprawia się dzięki odpoczynkowi lub snowi.

Inne zaburzenia (przynajmniej dwa z niżej wymienionych) też pojawiają się w depresji:

- utrata wiary w siebie i poczucia własnej wartości, poczucie bezużyteczności oraz nadmierne i nieuzasadnione poczucie winy.
- negatywne spojrzenie na przyszłość i pesymistyczne myślenie, myśli o śmierci, a czasami o samobójstwie.
- spadek zdolności koncentracji, uwagi i zapamiętywania.
- pogorszenie snu – staje się on często zbyt krótki z wczesnymi porannymi przebudzeniami, nie przynosi wypoczynku
- utrata apetytu, która może prowadzić do utraty wagi.

Depresja może wpływać na ciało i być odpowiedzialna za:

- liczne bóle
- zaburzenia seksualne z utratą popędu i przyjemności seksualnej.
- spowolnienie aktywności lub przeciwnie, pobudzenie.

Osoba z depresją nie zawsze jest świadoma swojej choroby i to właśnie osoby z jej otoczenia powinny być czujne i pomóc jej zgłosić się do lekarza.

**TU MOŻESZ ZNALEŹĆ POMOC:
TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**

116 111

800 12 12 12

Source URL: <https://cus.czersk.pl/aktualnosc/opr/3733-23-lutego-swiatowy-dzien-walki-z-depresja>