

ŚWIATOWY DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ

CAŁY ŚWIAT JEST W NASZEJ GŁOWIE

23 lutego każdego roku coraz głośniej mówi się o depresji. Przeciągający się w tygodnie obniżony nastrój, brak sił do działania, do wyjścia z domu, niechęć w podejmowaniu kontaktów z innymi ludźmi, myśli samobójcze... To tylko niektóre z jej objawów. Bo ile ludzi, tyle twarzy depresji.



Fundacja TWARZE DEPRESJI działa na rzecz prawie dwóch milionów Polaków, bo tyle wskazują statystyki osób leczących się na tę chorobę. Szacuje się, że jeszcze raz tyle nie korzysta z pomocy. Być może z poczucia wstydu, lęku przed wyśmianiem czy stygmatyzacją.

Kampania **TWARZE DEPRESJI. NIE OCENIAM. AKCEPTUJĘ** walczy ze stereotypami na temat depresji i zachęca do podjęcia wyzwania, jakim jest jej leczenie i terapia.

W CZASIE PANDEMII DWUKROTNIE WZROSŁA LICZBA POLAKÓW ZMAGAJĄCYCH SIĘ Z DEPRESJĄ.
POŁĄCZENIE FARMAKOTERAPII I PSYCHOTERAPII
JEST NAJSKUTECZNIEJSZĄ DROGĄ WALKI Z TĄ CHOROBA.

www.twarzedepresji.pl  **22 484 88 01**
Centrum Pomocy i Edukacji

TWARZE DEPRESJI

NIE OCENIAM. AKCEPTUJĘ.

www.twarzedepresji.pl forumprzeciwd depresji.pl



Ewa BŁASZCZYK **Piotr ZELT** **Bożena DYKIEL** **Marek PŁAWGO** **Małgorzata SERAFIN** **Andrzej BOBER** **Marta KIELCZYK** **Krzysztof CUGOWSKI**

ORGANIZATORZY    PARTNERZY HONOROWI   PARTNERZY   

Regionalny Ośrodek Polityki w Poznaniu wyszedł naprzeciw współczesnej sytuacji wynikającej z przeciągającej się pandemii, stresu wynikającego z pracy zawodowej, życia rodzinnego i innych czynników i opracował **KRYZYSOWNIK** - <https://rops.poznan.pl/zdrowiepsychiczne/kryzysownik/> , który może stać się punktem odniesienia w trosce o nasze zdrowie psychiczne.



**Zawsze
uśmiechniętych
ludzi znajdziesz
tylko w reklamie.**

DOWIEDZ SIĘ, JAK ZADBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE
W PRAWDZIWYM ŻYCIU I GDZIE SZUKAĆ
POMOCY W RAZIE KRYZYSU.

WEJDŹ NA: WWW.ROPS.POZNAN.PL

#PrawdziwiLudzie

ROPS Regionalny Ośrodek
Polityki Społecznej w Poznaniu

SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

W mediach natomiast znaleźć można kampanię **#PrawdziwiLudzie** – odnoszącą się do treści z *Kryzysownika*. Poniżej link do filmiku:

<https://rops.poznan.pl/zdrowiepsychiczne/prawdziwiludzie-2020-materialy/>

PAMIĘTAJMY!

Dzieci i młodzież także mogą doświadczać depresji, mieć kryzys.

Na stronie szkoły w artykule Wsparcie psychologiczno-pedagogiczne dla uczniów i rodziców umieszczono dane teleadresowe do instytucji, organizacji, stowarzyszeń, które w okolicy świadczą nieodpłatną pomoc i wsparcie.

Opracowała:
Agata Tyczyńska
pedagog szkolny