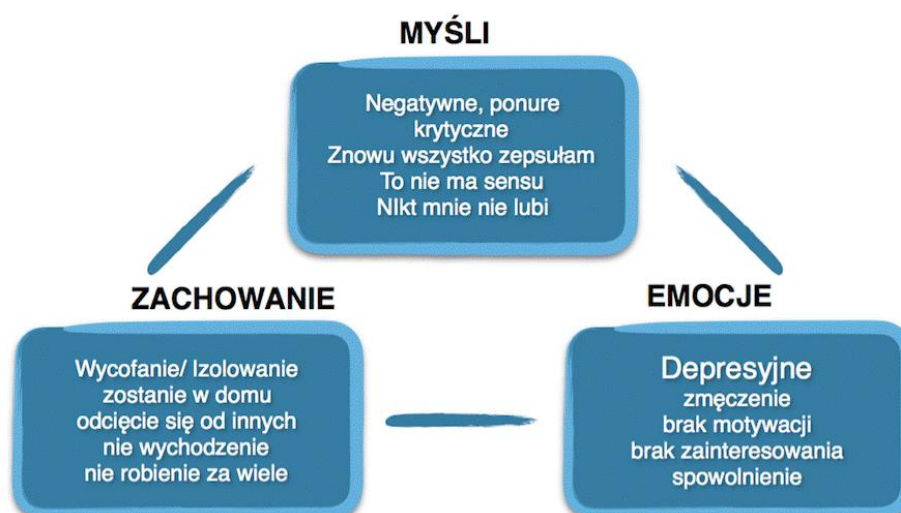


# Nie oceniam. AKCEPTUJĘ - Ogólnopolski Dzień Walki z DEPRESJĄ



23 lutego obchodziliśmy Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją, która według Światowej Organizacji Zdrowia jest jedną z najczęściej występujących chorób na świecie. Co ważne cierpią na nią nie tylko dorośli, ale również dzieci i młodzież. Niestety jest ona także główną przyczyną samobójstw. To choroba, której nikomu nie wolno lekceważyć.



Depresja nazywana jest chorobą duszy i ciała. Celem obchodów Dnia Walki z Depresją jest upowszechnienie wiedzy na temat tej choroby oraz innych zaburzeń z nią związanych, a także o konieczności jej diagnozowania i podejmowania odpowiedniego leczenia.

W związku z tym postanowiliśmy zwrócić uwagę na ten problem oraz przybliżyć uczniom treści z zakresu zdrowia psychicznego. Na korytarzu oraz przy wejściu do szkoły została przygotowana gazetka informująca o objawach depresji oraz sposobach pomocy choremu na depresję. Chcemy aby w sytuacjach kryzysowych młodzi ludzie oraz ich rodzice pamiętali, że mogą również liczyć na wsparcie psychologiczno-pedagogiczne. Uczniowie klas VI- VIII na lekcji wychowawczej obejrzeni filmiki przedstawiające historie młodych osób, chorujących na depresję. Młodszy uczniowie naszej szkoły w tym dniu kolorowali mandale, które są idealne na obniżenie poziomu stresu.



Słowa leczą.  
Podaj dalej!



**116 111**

telefon zaufania  
dla dzieci i młodzieży



**116 123**

poradnia telefoniczna  
dla osób w kryzysie emocjonalnym



Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

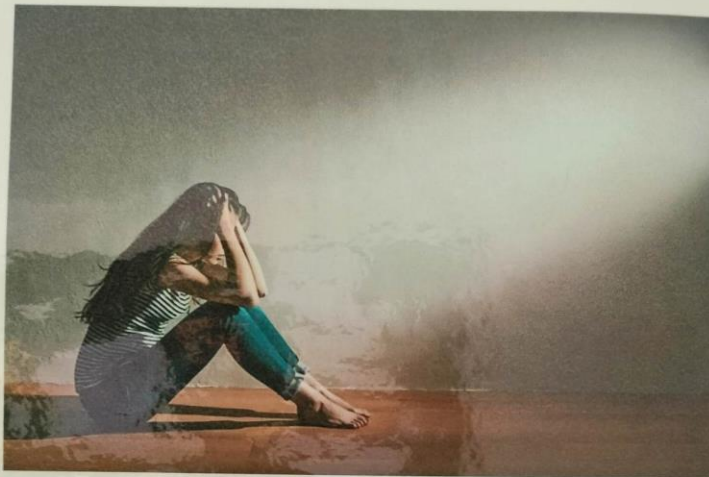
**22 594 91 00**

czynny w: środy i czwartki  
w godzinach 17:00-19:00

SIĘ  
ORY OD  
ZA  
TRWA

DAJA SIĘ





Gdy widzisz, że ktoś jest smutny...unika kontaktu.....

**NIE PRZECHODŹ OBOJĘTNIE!!**

Zatrzymaj się...

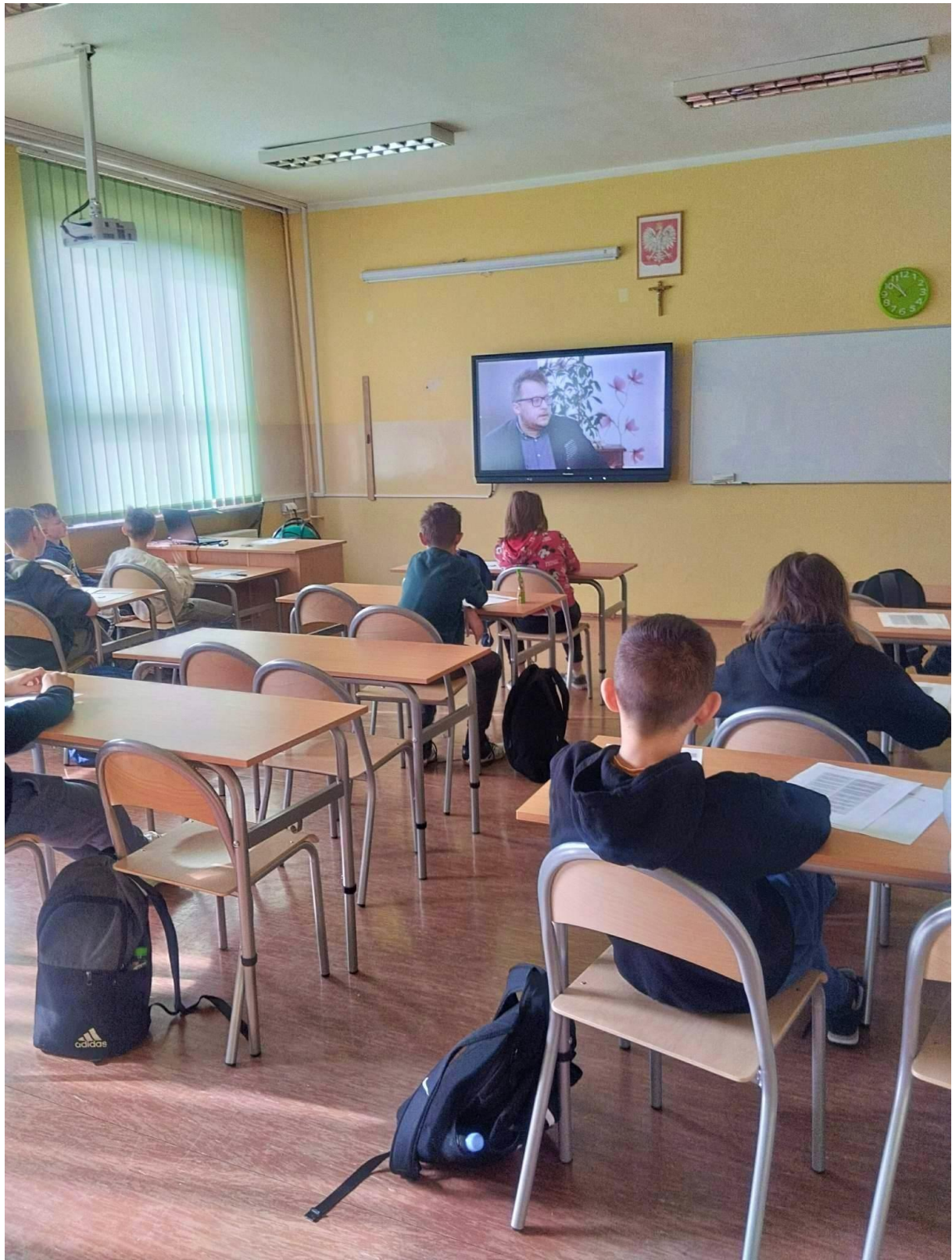
Podejdź do tej osoby...

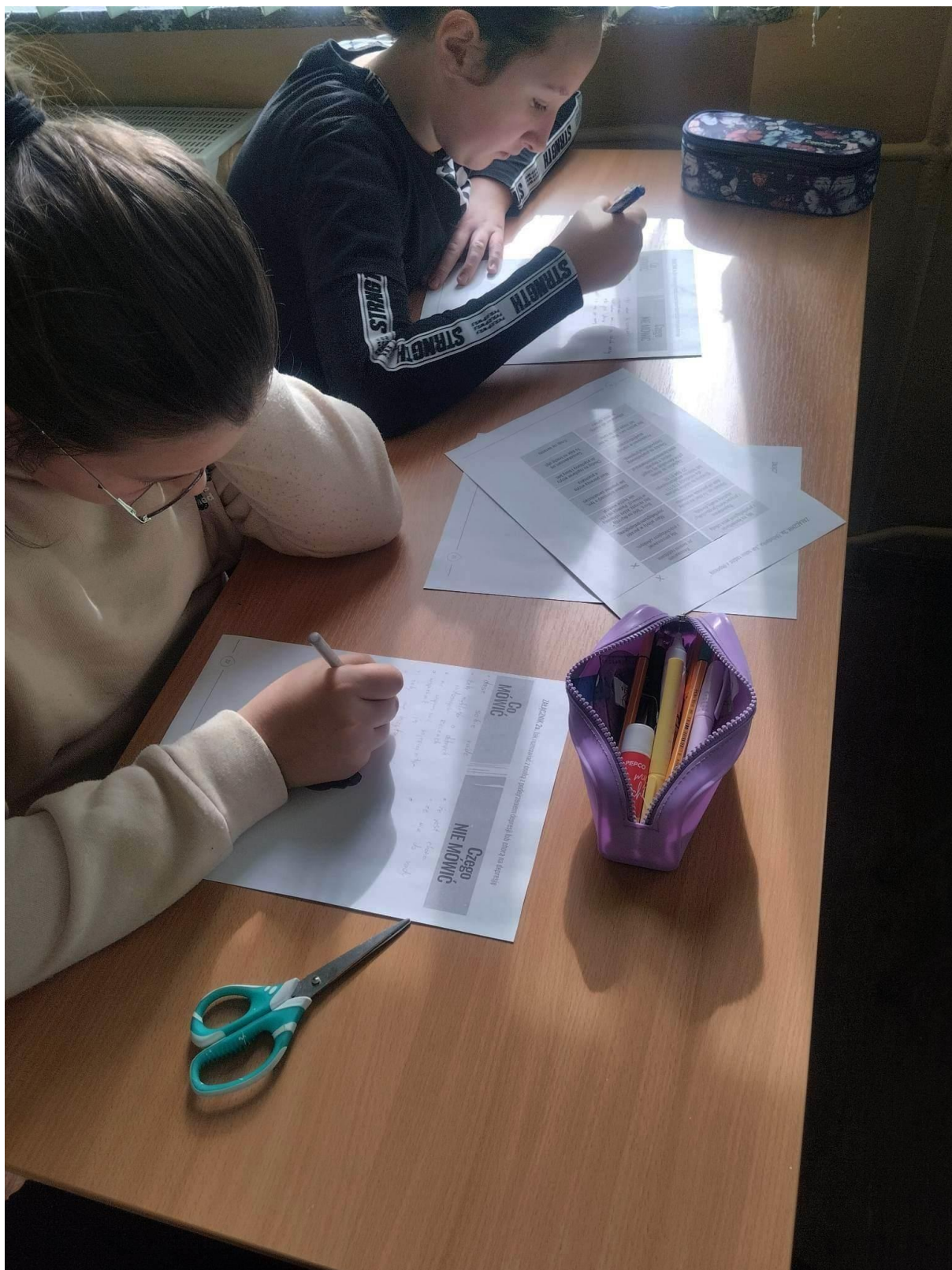
Okaż troskę i zainteresowanie...

Zapytaj „czy mogę Ci w czymś pomóc?”

Pamiętaj czasami wystarczy, że jesteś obok osoby, która jest smutna. Nie zawsze musisz wiedzieć co mówić. Raczej staraj się jej wysłuchać 😊







**PAMIĘTAJ, ŻE Z KAŻDYM DREŹCĄCYM CIĘ PROBLEMEM, MOŻESZ SIĘ  
ZGŁOSIĆ DO RODZICÓW, SWOJEGO WYCHOWAWCY  
LUB PEDAGOGA SZKOLNEGO !**

**POMOCY W KRYZYSIE PSYCHICZNYM MOŻESZ SZUKAĆ TAKŻE  
POD PODANYMI NUMERAMI TELEFONÓW:**

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

tel. 22 594 91 00

(czynny w każdą środę – czwartek od 17.00 do 19.00)  
*koszt połączenia jak na numer stacjonarny  
wg taryfy Twojego operatora telefonicznego*

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

tel. 116 111

(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)

Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna

tel. 22 425 98 48

(poniedziałek – piątek od 17:00 do 20:00 / sobota od 15:00 do 17:00)