23 luty - Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

Depresja to nie „zły dzień”, nie słabość i nie coś, co mija samo.
To choroba, która może dotknąć każdego — niezależnie od wieku, płci czy sytuacji życiowej.

Skąd wziął się Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją?
Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją został ustanowiony przez Ministra Zdrowia w 2001 roku. Jest on obchodzony w dniu 23 lutego. Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja jest czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie i jedną z głównych przyczyn samobójstw.
Dziś przypominamy, jak ważne są:
- rozmowa;
- wsparcie;
- uważność na siebie i innych.

Jeśli zmagasz się z depresją — nie jesteś sam/a. Szukanie pomocy to oznaka siły, nie porażki.
Jeśli widzisz, że ktoś obok cierpi — bądź. Czasem jedno „jak się naprawdę czujesz?” może zrobić ogromną różnicę.
Dbajmy o zdrowie psychiczne tak samo, jak o fizyczne. Każdego dnia.