

POWIAT WYSZKOWSKI



powiatowo -  
gminny  
alian  
przeciw

**DEPRESJI**

w powiecie  
wyszzkowskim

**Akademia  
Pedagogiki  
Specjalnej**  
im. Marii Grzegorzewskiej  
rok założenia 1922



Patronat honorowy  
Akademii Pedagogiki Specjalnej  
im. Marii Grzegorzewskiej



European  
Commission

Patronat honorowy  
Przedstawicielstwa Komisji Europejskiej w Polsce

Wyszkowski alians działa na rzecz diagnozowania i leczenia depresji oraz wsparcia osób w kryzysie psychicznym w lokalnych społecznościach.

Jest inicjatywą, która ma na celu zwiększenie świadomości mieszkańców, lokalnych władz oraz personelu medycznego.





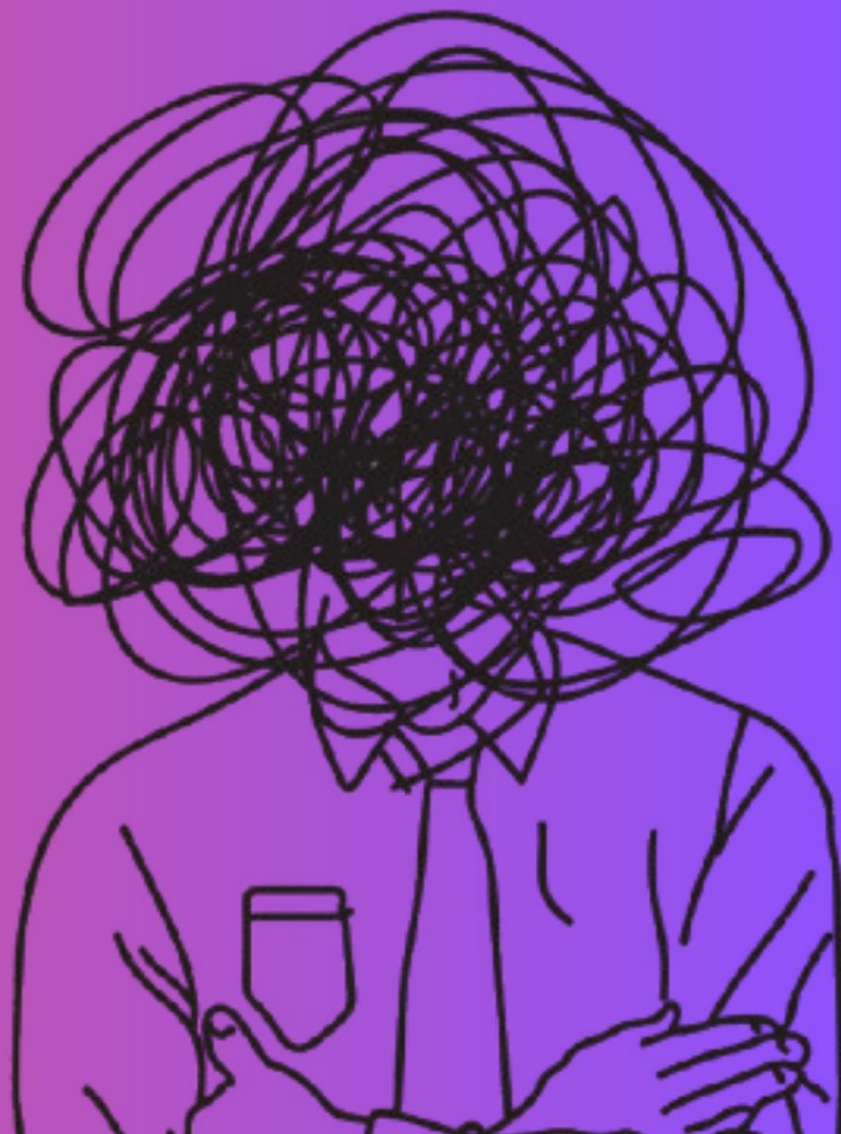
**Nasz cel to:**

- Edukacja i zwiększenie świadomości – szerzenie wiedzy na temat depresji, aby zredukować stereotypy, uprzedzenia, stygmatyzację osób z tym zaburzeniem.
- Lepsze zrozumienie czym jest depresja, jak ją rozpoznać oraz jakie są jej przyczyny i skutki.
- Rozwijanie wsparcia społecznego, profilaktyki i budowania sieci wsparcia, która pomoże osobom zmagającym się z depresją oraz ich bliskim.
- Wdrożenie programów interwencyjnych, które pomogą osobom w kryzysie oraz zminimalizują zagrożenie związane depresją.
- Promocja zdrowia psychicznego.



**DEPRESJA MOŻE DOTKNAĆ KAŻDEGO**  
**DEPRESJA MA WIELE TWARZY**  
**DEPRESJA JEST PRAWDZIwą CHOROBAą**  
**DEPRESJĘ MOŻNA LECZYĆ**

# Depresja: sygnały ostrzegawcze



- Stały smutek.
- Depresyjny nastrój, który utrzymuje się przez większość dnia, nawracając prawie codziennie przez co najmniej dwa kolejne tygodnie.
- Trudności ze skupieniem uwagi i myśleniem niemal każdego dnia.

- Utrata zainteresowania i przyjemności z codziennych aktywności.
- Spadek energii lub częste i silne uczucie zmęczenia.
- Pesymistyczne spojrzenie na przyszłość i negatywizm w myśleniu.
- Problemy ze snem, bezsenność lub nadmierna senność.

**Jeśli występują u Ciebie powyższe objawy, warto umówić się na konsultację do specjalisty.**

POWIAT WYSZKOWSKI

