

23 lutego obchodzimy Światowy Dzień Walki z Depresją.



Coraz więcej dzieci i osób młodych cierpi na tę chorobę. Depresja jest chorobą, która w skrajnych przypadkach może także prowadzić do śmierci, nie jest lenistwem, wymysłem. Jak każdą chorobę depresję można leczyć, trzeba jednak w porę zobaczyć niepokojące sygnały. Czasami łatwiej zaobserwować to u innych. Pęd życia, media społecznościowe, jesteśmy ciągle pod obserwacją, czasami udajemy nasz dobry nastrój. Ktoś nas ocenia, obserwuje, komentuje nasze działania, wygląd, zachowania. Ze względu na obecną sytuację bardzo dużo czasu spędzamy przed ekranem małym lub dużym.

Może zdarzyło się kiedyś tak, że nie mieliście siły, odczuwaliście zmęczenie takie, że wszystko bolało. Chciało się tylko zwinąć w kłębek i spać- to tylko przedsmak depresji. Czasami zakładasz maskę wesołka, udajesz, że wszystko jest ok, spotykasz się z ludźmi...i tak nikt nie zrozumie, że cierpisz. Czasami zamykasz się w domu, nie masz ochoty wyjść, wstać, jeść. Pomimo, że czasami słyszysz „ogarnij się”, nie masz powodu do zmartwień, wszystko jest ok.

Masz prawo się tak czuć! Są jednak osoby, które chcą i mogą Ci pomóc. Możesz porozmawiać z nauczycielem, któremu ufasz, pedagogiem lub psychologiem lub zadzwonić:

- Centrum Wsparcia dla **osób** w stanie kryzysu psychicznego – 24 godziny przez 7 dni w tygodniu działa bezpłatna linia telefoniczna **(800 70 2222)** dla **osób** w kryzysie psychicznym, którzy potrzebują doraźnej pomocy psychologicznej.

- **Antydepresyjny Telefon Zaufania**
(22) 484 88 01

„Antydepresyjny Telefon Zaufania” prowadzi Fundacja ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych pod numerem (22) 484 88 01. Dni i godziny na przestrzeni lat się zmieniały, dlatego najlepiej sprawdzić szczegóły na stronie: <http://stopdepresji.pl/>

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciwno Depresji

(22) 594 91 00

Forum Przeciw Depresji prowadzi Antydepresyjny Telefon pod numerem (22) 594 91 00 czynny w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00 (koszt połączenia jak na numer stacjonarny wg taryfy operatora telefonicznego). Więcej o projekcie na stronie: <https://forumprzeciwdepresji.pl/wazne-telefony-antydepresyjne>

Telefon zaufania dla dzieci

116 111

116 111 to pierwszy bezpłatny i ogólnopolski telefon zaufania dla młodych ludzi, który prowadzi Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę”. Z konsultantami Telefonu Zaufania 116 111 można się podzielić swoimi troskami i problemami. Celem naszego działania jest również poprawa samopoczucia, a często – bezpieczeństwa dzwoniących. Kontakt z konsultantami Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 jest dla wielu młodych osób pierwszą szansą na powiedzenie o swoich problemach, m.in. depresji, samookaleczeniach czy obniżonym nastroju, uzyskanie wsparcia w trudnych chwilach i dostrzeżenie dorosłych – rodziców i profesjonalistów, którzy mogą pomóc w rozwiązaniu kłopotów.

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 jest czynny codziennie od 12:00 do 22:00, a z jego konsultantami można się również skontaktować wysyłając anonimową wiadomość online przez www.116111.pl/napisz. Więcej informacji: www.116111.pl

Telefon dla Rodziców i Nauczycieli

800 100 100

Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci 800 100 100 prowadzi Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę”. To **bezpłatna i anonimowa** pomoc telefoniczna oraz on – line dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Więcej informacji: www.800100100.pl.