***23 lutego Ogólnopolski Dzień Walki Z Depresją***

**DEPRESJA –** to stan długotrwałego obniżenia nastroju. Towarzyszy temu złe samopoczucie fizyczne i psychiczne.





Często zdarza się, że mówimy “mam depresję”, “dopadła mnie depresja”, “deprecha mnie złapała”. Zwykle w takich sytuacjach, chodzi nam o to, że po prostu jesteśmy smutni, przygnębieni, że mamy gorszy dzień.
Depresja z medycznego punktu widzenia jest chorobą. Jest to zespół objawów obejmujących sferę emocjonalną, zachowanie i funkcjonowanie poznawcze.





**PAMIĘTAJ RÓWNIEŻ, ŻE Z KAŻDYM DRĘCZĄCYM CIĘ PROBLEMEM,**

**MOŻESZ SIĘ ZGŁOSIĆ DO RODZICÓW, SWOJEGO WYCHOWAWCY**

**PEDAGOGA SZKOLNEGO LUB PSYCHOLOGA !**

POMOCY W KRYZYSIE PSYCHICZNYM MOŻESZ SZUKAĆ TAKŻE

POD PODANYMI NUMERAMI TELEFONÓW:

**Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji**

tel. 22 594 91 00

**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