

**Światowy dzień walki z depresją 23 luty 2024**

**Światowy dzień walki z depresją 23  
luty 2024**

Data publikacji  
23.02.2024 10:19

## **23 lutego obchodzony jest światowy dzień walki z depresją.**

Depresja należy do grupy zaburzeń afektywnych (nastroju), w których występuje m.in.:

- osłabienie koncentracji i uwagi,
- niska samoocena i mała wiara w siebie,
- poczucie winy,
- pesymistyczne myślenie co do przyszłości

Depresja może wystąpić w każdym wieku, choć najczęściej pierwsze objawy choroby pojawiają się do 25 roku życia, zaś szczyt zachorowalności przypada w grupie wieku 55-74 lata. Zaburzenia depresyjne, częściej występują u kobiet niż u mężczyzn. Kobiety częściej zgłaszają się do lekarza z problemami zaburzeń i są diagnozowane. Nawet 40% chorych cierpi na depresję maskowaną (wysokofunkcjonującą), w której cierpienie psychiczne i lęk są maskowane uśmiechem. W najgorszym przypadku depresja może prowadzić nawet do zgonu, gdyż wiąże się ona z istotnym podwyższeniem ryzyka samobójstwa w porównaniu z populacją ogólną.

Narzędziem pomocnym w monitorowaniu nastroju oraz oznak i objawów depresji, może okazać się opracowany w ramach projektu iFightDepression autotest. Test dostępny jest [tutaj](#).

Zapraszamy również do zapoznania się z infografiką, prezentującą dane dotyczące rozpoznania i leczenia depresji w regionie, przygotowaną przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Toruniu.

Przydatne numery:

- 116 123 Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym
- 116 111 Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
- 800 108 108 Bezpłatny telefon wsparcia
- 121 212 Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka
- 22 635 09 54 Telefon zaufania dla osób starszych

Źródło: [www.psychiatriapolska.pl](http://www.psychiatriapolska.pl) (2021) zalecenia krajowego konsultanta w dziedzinie psychiatrii; dane [pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)

## [Infografika światowy dzień walki z depresją](#)

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)
  
- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)