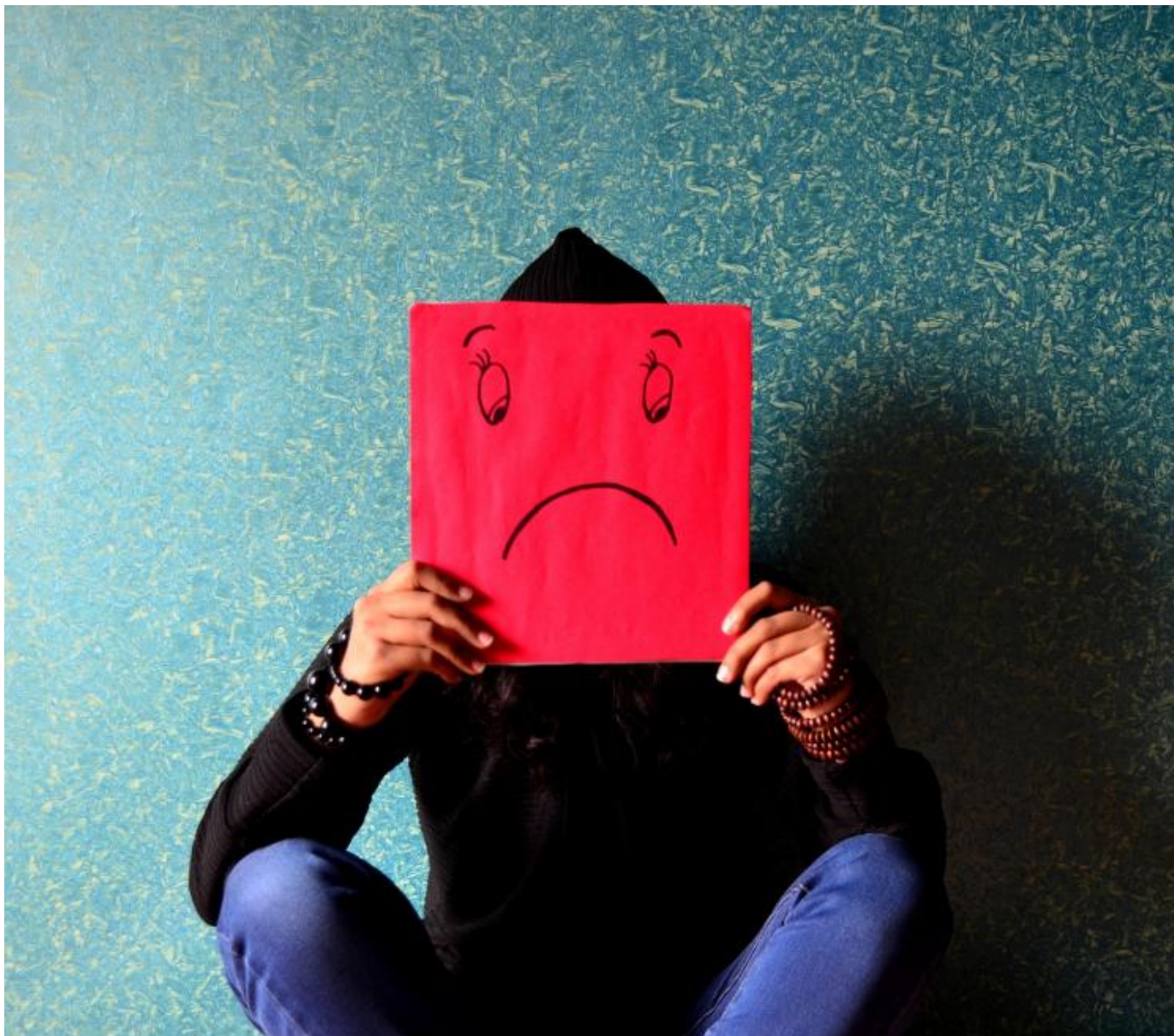


## Depresja tematem "Środy z Profilaktyką"



## Depresja tematem "Środy z Profilaktyką"

Data publikacji  
23.02.2023 10:40

**Tematem „Środy z Profilaktyką” były zagadnienia związane z depresją. Depresja to poważna choroba. Wywołuje trwałe i poważne zaburzenia**

**nastroju, nie ogranicza się do kilku dni złego humoru. Depresyjny nastrój trwa przez większość dnia i nawraca prawie codziennie, przez co najmniej dwa tygodnie. Depresja znacznie utrudnia dotychczasowe funkcjonowanie w wielu sferach życia, takich jak praca czy relacje z innymi ludźmi. Jest źródłem cierpienia dla osób jej doświadczających.**

Depresja stanowi coraz większy problem zdrowotny i społeczny. Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia do 2030 roku depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie. Szacuje się, że w Polsce na depresję choruje ok. 1,2 mln osób.

Najczęstsze objawy depresji:

- obniżony nastrój, stałe odczuwanie smutku i przygnębienia
- zaburzenia apetytu
- utrata zainteresowania, zubożenie, brak wiary w siebie
- problemy ze snem
- poczucie bezsilności, bezsensu życia
- myśli samobójcze
- problemy z pamięcią i koncentracją.

Więcej informacji w poniższych materiałach edukacyjnych:

**[Ulotka informacyjna](#)**

**[Film informacyjny](#)**

Źródło: <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/depresja-wiecej-niz-smutek-sroda-z-profilaktyka-w-ow-nfz,590.html>

Grafika: <https://pixabay.com/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)