

gminno-
powiatowy
alians
przeciw

DEPRESJI

w powiecie
piaseczyńskim



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 depresji mieszkańców, samorządu oraz personelu medycznego.

Nasz cel to:



- Zwiększenie świadomości na temat depresji i zdrowia psychicznego.
- Eliminacja stygmatyzacji związanej z depresją.
- Informowanie o dostępności pomocy i wsparcia dla osób z depresją.
- Edukacja w obszarze zdrowia psychicznego.
- Ułatwianie współpracy między organizacjami i instytucjami zajmującymi się problematyką zdrowia psychicznego.
- Promocja zdrowia psychicznego.

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



DEPRESJA: SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

- Stały smutek.
- Depresyjny nastrój, utrzymujący się przez większość dnia, nawracający 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, umów się na konsultację do specjalisty.

Więcej informacji: piaseczno.pl →
Informacje o powiecie → Alians przeciw depresji oraz na Facebooku
Gminno-Powiatowego Aliansu Przeciw Depresji

