

Konkurs

„DEPRESJA - ZOBACZ, ZROZUM, REAGUJ”

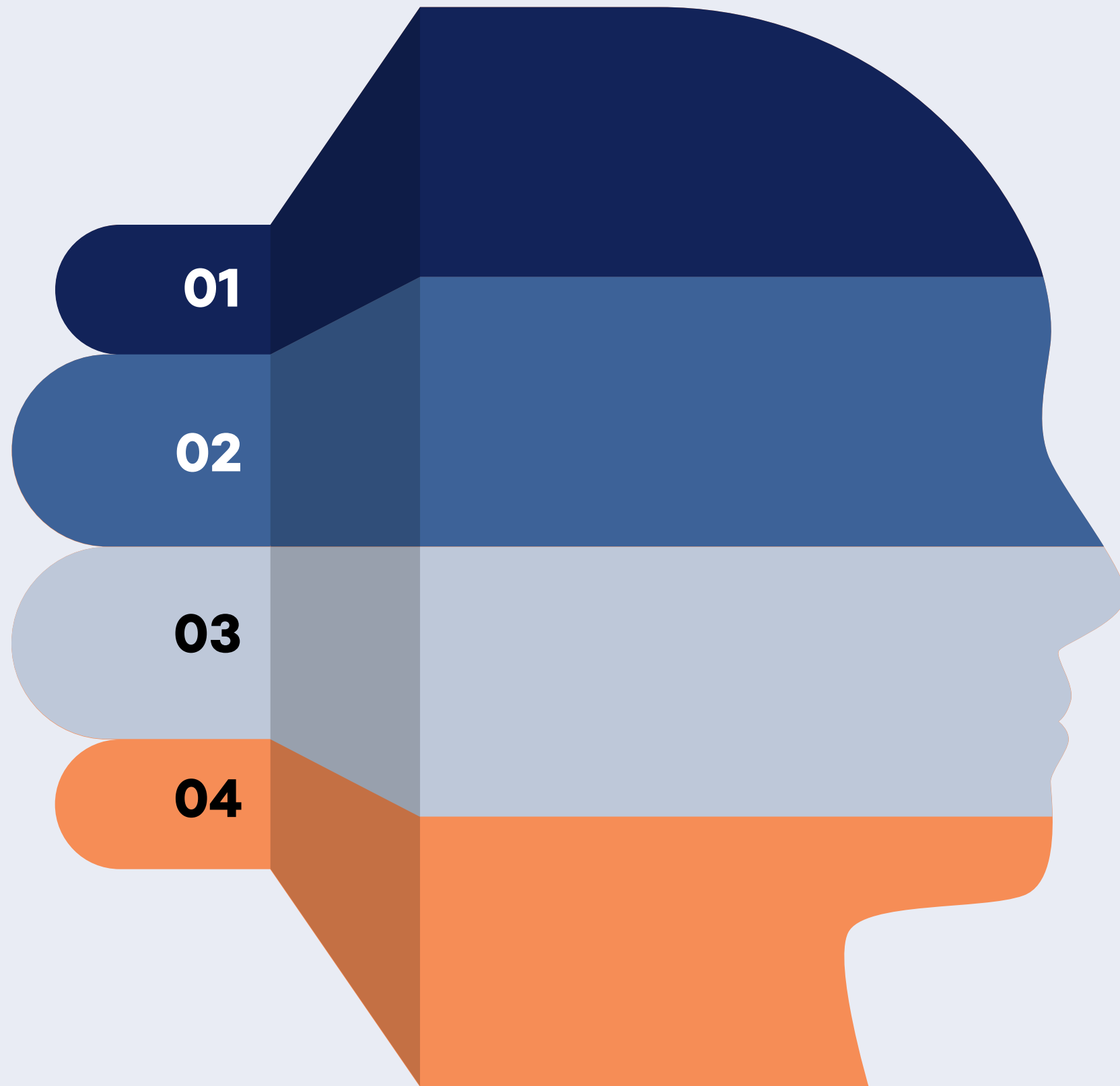
Stwórz plakat z jednym Aliansowym hasłem, który poruszy, skłoni do refleksji i pomoże innym zrozumieć, czym jest depresja. O czym możesz opowiedzieć?

**Twoja praca może trafić do przestrzeni publicznej
Pomagasz zwiększać świadomość o zdrowiu psychicznym
Tworzysz coś ważnego i potrzebnego**

**Zgłoszenia przyjmowane są do 29 maja 2026 r.
Więcej informacji na stronie piaseczno.pl w zakładce aktualności.**



Gminno-Powiatowy Alians Przeciw Depresji w Powiecie Piaseczyńskim



NASZE HASŁA

1. DEPRESJA MOŻE DOTKNAĆ KAŻDEGO

2. DEPRESJA MA WIELE TWARZY

3. DEPRESJA JEST PRAWDZIwą CHOROBA

4. DEPRESJĘ MOŻNA LECZYĆ

DEPRESJA MOŻE DOTKNAĆ KAŻDEGO

Depresja nie wybiera – może pojawić się u dzieci, młodzieży, dorosłych i osób starszych, niezależnie od statusu społecznego, sytuacji materialnej czy stylu życia.

Dotyka zarówno osoby bardzo aktywne i odnoszące sukcesy, jak i te, które zmagają się z trudnościami życiowymi.





DEPRESJA MA WIELE TWARZY

Depresja nie zawsze wygląda tak, jak ją sobie wyobrażamy.

To nie tylko smutek i płacz – może objawiać się także jako:

- rozdrażnienie lub złość (szczególnie u dzieci i młodzieży)
- przewlekłe zmęczenie
- problemy ze snem
- brak energii lub motywacji
- wycofanie z relacji
- dolegliwości somatyczne (np. bóle głowy, brzucha)

DEPRESJA JEST PRAWDZIwą CHOROBA

Depresja to nie „gorszy dzień” ani „brak silnej woli”. Jest to zaburzenie zdrowia psychicznego, które ma swoje biologiczne, psychologiczne i społeczne uwarunkowania.

W jej przebiegu dochodzi m.in. do:

- zaburzeń neuroprzekaźników w mózgu
- zmian w funkcjonowaniu układu nerwowego
- obniżenia zdolności do odczuwania przyjemności



DEPRESJĘ MOŻNA LECZYĆ

Depresja jest chorobą, którą można skutecznie leczyć.

Najczęściej stosowane formy pomocy to:

- psychoterapia
- leczenie farmakologiczne
- wsparcie środowiskowe i społeczne

W wielu przypadkach połączenie tych metod daje bardzo dobre efekty.

