

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

23 lutego to Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją. Walki z chorobą, która co roku zabiera życie setki tysięcy osób. Choroba, która objawia się nie tylko bólem psychicznym ale również fizycznym (somatyzacją objawów).

Pamiętaj, że depresja to choroba, wykaż zrozumienie i zachęcaj do rozmowy. Koniecznie rozważ skorzystanie z profesjonalnej pomocy. Różnicowanie depresji od innych chorób wymaga specjalistycznej wiedzy.

Pamiętaj: depresję można leczyć.

Pomoc w walce z depresją znajdziesz w:

- poradniach zdrowia psychicznego;
- szpitalach i oddziałach psychiatrycznych;
- ośrodkach interwencji kryzysowej;
- poradniach psychologiczno-pedagogicznych.

Telefony dla osób w kryzysie, potrzebujących wsparcia:

- **116 123** - Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym, czynny przez 7 dni w tygodniu w godz. 14.00–22.00.
- **116 111** - Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu.

Mieszkańcy Gmin Powiatu Poznańskiego mogą korzystać z pomocy, realizowanej przez Starostwo Powiatowe w Poznaniu:

- **seniorzy** w każdą środę w godzinach 15.15 do 18.15 mogą skorzystać z telefonu zaufania. Wystarczy zadzwonić pod numer 571 411 811,

<https://www.mosina.pl/wsparcie-psychologiczne-dla-seniorow-z-powiatu>

- **dzieci, młodzież i ich rodziny** mogą uzyskać z bezpłatne wsparcie psychologiczne w punkcie przy Ośrodku Interwencji Kryzysowej w Kobylnicy. Konieczna jest wcześniejsza rezerwacja terminu pod numerem telefonu 61 8150 363 lub mailowo interwencja@oikkobylnica.pl.

Na naszym terenie działają również poradnie psychologiczno-pedagogiczne w Swarzędzu, Luboniu i Puszczykowie. Placówki oferują specjalistyczną pomoc, doradztwo oraz przeprowadzenie diagnozy.

źródło informacji: Fb Powiat Poznański, gov.pl.