

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

23 lutego - Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

23 lutego to Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją. W Polsce cierpi na nią co dwunasta osoba. Depresja to nie chandra w pochmurny dzień. Może być bardzo niebezpieczna.

Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia depresja to zaburzenie psychiczne, które objawia się obniżeniem nastroju, utratą zainteresowań lub przyjemności. Wyzwala poczucie winy lub niską samoocenę. Zakłóca sen, obniża apetyt, pozbawia nas energii.

Depresja jest chorobą XXI wieku, nie leczona prowadzi do poważnych konsekwencji zdrowotnych. Występuje u osób w każdym wieku i płci. Co roku na całym świecie miliony osób dotyka ta choroba. Co Dzień 23 lutego obchodzony jest jako Światowy Dzień Walki z Depresją. Prowadzone są na całym świecie w tym dniu akcje informacyjno-promocyjne, które mają na celu uświadomienie społeczeństwa na temat tej choroby, profilaktyki oraz jak ją wcześniej wykryć?

Oto kilka objawów depresji:

- obniżenie nastroju,
- brak apetytu,
- zaburzenia rytmów biologicznych,
- lęk,
- bezsenność,
- przygnębienie, smutek, zubożenie,
- bezradność,
- brak odczuwania przyjemności,
- myśli samobójcze.

Chorzy często nie zdają sobie sprawy, że choroba ich właśnie dopadła. Głównie najbliższe osoby w otoczeniu zauważają, że coś złego dzieje się z bliską im osobą. Depresja to choroba, którą należy leczyć. Jeżeli zauważysz jakiś z wymienionych objawów u bliskiej Ci osoby, zareaguj. Porozmawiaj z nią, dokonaj obserwacji. Warto w każdym przypadku zasięgnąć rady psychologa czy psychiatry.

Depresja jest chorobą, której nie należy się wstydzić. Większość społeczeństwa pomija fakt pójścia do psychiatry, gdyż uważa wizytę u lekarza za coś wstydliwego. Nic bardziej mylnego. Pamiętajmy, że depresja może dopaść każdego niezależnie od wieku i sytuacji życiowej. Warto zdobywać wiedzę na temat tej choroby i stosować działania profilaktyczne, by jej zapobiegać.

Więcej o sposobach walki z depresją na: <http://www.depresja.org/>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/20722.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego

Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

[Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

[Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

[Polacy są umiarkowanie prospołeczni](#)

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy