

### [Akceptuję](#)

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](#)

## **Dziś Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją**

Codziennie w Polsce depresja zabija 16 osób. Na całym świecie choruje na nią 350 mln ludzi. Polacy za rzadko zgłaszają się po pomoc. Pamiętaj, że są ludzie, którzy chcą i są gotowi Ci pomóc.

***dePRESJA - bliżej, niż myślisz* - to hasło tegorocznej kampanii Fundacji ITAKA w związku z Ogólnopolskim Dniem Walki z Depresją. Z presją może zmagać się każdy, niezależnie od wieku. Dlatego Fundacja ITAKA postanowiła tegoroczne działania zaadresować zarówno do dorosłych, jak i nastolatków. Motywem przewodnim tegorocznych działań Fundacji ITAKA z okazji Ogólnopolskiego Dnia Walki z depresją jest PRESJA.**

Presja to zjawisko wielowątkowe - dotyczy zarówno dorosłych jak i dzieci czy nastolatków. - Niektórzy zmagają się z presją rówieśniczą, inni stawiają czoła presji oczekiwania bliskich, przełożonych czy społeczeństwa. Czasami też - sami na siebie narzucamy presję. Zdarza się, że presja potrafi działać mobilizująco. Jednak kiedy poddajemy się jej przez dłuższy czas - jej konsekwencje mogą być dla nas przytłaczające. I na tych konsekwencjach chcemy się skupić w tegorocznej kampanii. Przewodnie hasło to: *dePRESJA - bliżej, niż myślisz* - mówi Izabela Jezierska - Świergiel, dyrektor ds. PR i fundraisingu Fundacji ITAKA. Kampania jest kierowana zarówno do osób dorosłych, jak i młodzieży.

Część dedykowaną dzieciom i nastolatkom rozpoczęła współpraca z portalem LIBRUS - dostawcą najpopularniejszego dziennika elektronicznego w Polsce. Na łamach portalu ukazała się rozmowa z Magdaleną Wrzesień, psycholog Fundacji ITAKA, w którym poruszany jest temat presji, jaka dotyka dzieci i nastolatki. W wywiadzie Magdalena Wrzesień wyjaśnia, jakie czynniki sprawiają, że dzieci czują się słabsze, gorsze czy niewystarczające. Podpowiada również, jakie zachowania i sytuacje mogą być sygnałem, że dziecko przestaje radzić z presją. Wywiad można przeczytać tu: <https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/depresja-kontra-nastolatki>

W tym roku w walkę z depresją wśród młodzieży zaangażowały się także Izba Gospodarcza Reklamy Zewnętrznej (IGRZ), AMS, Miejskie Zakłady Autobusowe w Warszawie oraz Synergic. Akcję wspiera Firma Clear Channel Poland. W ramach kampanii pod hasłem „Stop depresji” na autobusach miejskich w Warszawie (powierzchnie typu Busback na tyłach pojazdów) pojawią się layouty graficzne zachęcające do korzystania ze wsparcia Antydepresyjnego Telefonu Zaufania, od lat komunikowanego przez Itakę w ramach kampanii społecznych.

W przypadku osób dorosłych, Fundacja ITAKA skupi się na działaniach w social mediach. Wraz ze wsparciem influencerów, którym bliska jest tematyka psychologiczna, opowiemy o różnych rodzajach presji i konsekwencjach, jakie za sobą niesie. W ten sposób pokażemy, że problem może dotyczyć każdego z nas -

Tegoroczne działania pod hasłem *dePRESJA - bliżej, niż myślisz* są częścią kampanii STOP DEPRESJI, którą Fundacja ITAKA prowadzi nieprzerwanie od 2009 roku. W ramach tej kampanii Fundacja m.in. prowadzi dwie linie wsparciowe: Antydepresyjny Telefon Zaufania oraz Telefon Zaufania Młodych. Więcej informacji na [www.stopdepresji.pl](http://www.stopdepresji.pl)

**Antydepresyjny Telefon Zaufania** 22 484 88 01 działa od ponad 20 lat. Psychologowie, psychoterapeuci, psychiatry i seksuolodzy udzielają wsparcia osobom w kryzysach psychicznych od poniedziałku do piątku w godzinach 15:00 - 20:00. Przez lata działalności zostały udzielone tysiące porad, a średni czas rozmowy to 30 minut. Antydepresyjny Telefon Zaufania to jedyna linia pomocowa zapewniająca możliwość nieodpłatnego kontaktu przez telefon z lekarzem psychiatrą. Telefon na stałe wspierają BNP Paribas i Polpharma S.A.

**Telefon Zaufania Młodych** 22 484 88 04 działa od 1 czerwca 2020 roku. Jest dedykowany dzieciom, nastolatkom i młodym dorosłym. W ramach wsparcia psychologicznego działa telefoniczna linia

wsparcia: poniedziałek - sobota 11:00-21:00, czat poniedziałek-wtorek 11:00-21:00. Ponadto, zapewniamy młodym ludziom możliwość udziału w nieodpłatnych sesjach online z psychologiem (pakiet 5 sesji na osobę). Telefon Zaufania Młodych działa dzięki wsparciu finansowemu marki Reserved.



**Nieleczona depresja może się nasilać**

**dePRESJA**  
- bliżej, niż myślisz

Fundacja **ITAKA**  
Centrum Poszukiwań  
Ludzi Zaginionych

 **22 484 88 01**  
Antydepresyjny Telefon Zaufania

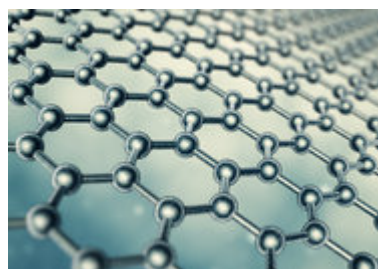
<http://laboratoria.net/aktualnosci/31138.html>



02-07-2024

## [Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## [Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## [Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#)

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#)

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

## Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach](#)

[multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

## **Partnerzy**