

[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:

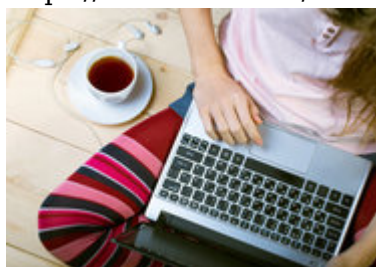
- obniżenie nastroju,
- brak apetytu,
- zaburzenia rytmów biologicznych,
- lęk,
- bezsenność,
- przygnębienie, smutek, zubożenie,
- bezradność,
- brak odczuwania przyjemności,
- myśli samobójcze.

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/>

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



30-03-2026

[Stypendia ministra nauki za znaczące](#)

osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

Kierownik wyprawy polarnej

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy