

### [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,
- bezsenna noc,
- 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>



21-05-2026

## **[Nowy wzór elektronicznej legitymacji](#)**

## studenckiej

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

## Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

## Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

## Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

## **Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni**

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

## **Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego**

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

## **Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet**

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

## Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

**Informacje dnia:** [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

**Partnerzy**