

[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](#)

23 lutego - Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

Antydepresyjny Tramwaj Edukacyjny na ulicach stolicy oraz czat z lekarzem psychiatrą na stronie kampanii Forum Przeciw Depresji - to niektóre z wydarzeń towarzyszących obchodom 8. Ogólnopolskiego Dnia Walki z Depresją. Celem Ogólnopolskiego Dnia Walki

z Depresją jest zwiększenie świadomości na temat tego schorzenia, jego objawów, konieczności diagnozowania i leczenia.

W ramach obchodów we wtorek o godz. 12 z pętli na placu G. Narutowicza ruszy na ulice Warszawy Antydepresyjny Tramwaj Edukacyjny. Podróżni będą w nim mogli otrzymać materiały edukacyjne na temat depresji, a także kupony upoważniające do bezpłatnej konsultacji z psychiatrą w wybranych gabinetach lekarskich. Można też będzie posłuchać monodramów inspirowanych tekstami o depresji, przygotowanych przez studentów Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej we Wrocławiu. Gościem tramwaju będzie aktor Sambor Czarnota.

W ramach kampanii w godzinach 12-16 na stronie www.forumprzeciwdepresji.pl odbędzie się czat z lekarzem psychiatrą. W godzinach 12-22 czynny też będzie Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji Itaka (22 654 4041).

Depresja jest długotrwałym zaburzeniem nastroju i emocji, które objawia się nie tylko smutkiem i przygnębieniem, ale też problemami z koncentracją, utratą zainteresowań, myślami samobójczymi, niską samooceną, zmniejszeniem apetytu i aktywności seksualnej oraz zaburzeniami snu - bezsennością lub nadmierną sennością.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uważa zaburzenia depresyjne za jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności zawodowej i społecznej. Według statystyk organizacji, są one obecnie czwartym najpoważniejszym problemem zdrowotnym na świecie, a w 2020 r. przesuną się na miejsce drugie po niedokrwiennej chorobie serca.

Szacuje się, że na świecie żyje ponad 120 mln ludzi chorych na depresję. Schorzenie to może dotyczyć nawet 17 proc. Polaków, w tym 10 proc. dorosłych. Zaburzenia depresyjne mogą wystąpić u każdego - niezależnie od płci (kobiety chorują jednak 2,5 razy częściej niż mężczyźni), wieku (depresja dotyka również dzieci), sukcesów zawodowych.

Obecnie znanych jest wiele skutecznych metod leczenia depresji. Podstawę terapii stanowią leki. Najpopularniejszymi są te, które oddziałują na poziom neuroprzekaźników w mózgu (tj. związków pośredniczących w komunikacji komórek nerwowych), takich jak serotonina, noradrenalina, dopamina.

Od 2009 r. dostępny jest też nowy lek - agomelatyna, który ma leczyć depresję poprzez regulację rytmu snu i czuwania. Badania dowodzą bowiem silnego związku między depresją z zaburzeniami zegara biologicznego.

Rzadziej stosuje się elektrowstrząsy czy fototerapię, czyli światłolecznictwo (głównie w depresji sezonowej).

Bardzo ważną, uzupełniającą rolę w leczeniu depresji odgrywa psychoterapia, która pomaga przetrwać trudne chwile na początku leczenia farmakologicznego (okres od 2 do 12 tygodni), gdy pacjent nie odczuwa jeszcze działania leku. Z obserwacji wynika, że jest to okres, w którym rośnie ryzyko prób samobójczych.

Depresja znacznie zwiększa ryzyko samobójstwa, dlatego przygnębienia utrzymującego się dłużej niż dwa tygodnie nie powinno się bagatelizować. Niestety, statystyki wskazują, że z pomocy specjalisty korzysta tylko od 20 do 50 proc. chorych. (PAP)

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30330.html>



09-04-2026

Światło uwięzione w ultracienkiej siatce

Ten wynik otwiera drogę do nowych, płaskich elementów fotonicznych.



09-04-2026

Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu

Będzie można regenerować kości i stawy



09-04-2026

WAT z nowymi pracowniami dla Instytutu Radioelektroniki

Otrzymał nowy budynek z pracowniami i aulą dla studentów.



09-04-2026

Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki

Dwie trzecie z nich wyciąga inne wnioski.



09-04-2026

Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego

Bakterie rozprzestrzeniają się nie tylko w szpitalach.



09-04-2026

Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p

Przydatnym w leczeniu wielu schorzeń, jak choroby nowotworowe i autoimmunologiczne.



09-04-2026

[Bez podstawowej wiedzy o roślinach](#)

Wprowadzamy coraz więcej gatunków obcych inwazyjnych.



30-03-2026

[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.

Informacje dnia: [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#) [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#)

Partnerzy