

gminno-
powiatowy
alians
przeciw

DEPRESJI

w powiecie
piaseczyńskim



Piaseczyński alians działa na rzecz diagnozowania i leczenia depresji w lokalnych społecznościach. Jest istotną inicjatywą, która ma na celu zwiększenie świadomości mieszkańców, lokalnych władz oraz personelu medycznego.



**Nasz cel
to:**

- Edukacja i rozmowa, które są kluczem do zrozumienia i akceptacji.
- Organizacja warsztatów i spotkań, aby zwiększać wiedzę na temat zdrowia psychicznego oraz umiejętności radzenia sobie z depresją.
- Tworzenie przestrzeni, w której osoby z depresją oraz ich bliscy mogą otrzymać wsparcie emocjonalne i informacyjne.
- Zwiększenie świadomości na temat czynników ryzyka depresji i promowanie zdrowych nawyków życiowych.

DEPRESJA MOŻE DOTKNAĆ KAŻDEGO
DEPRESJA MA WIELE TWARZY
DEPRESJA JEST PRAWDZIWĄ CHOROBA
DEPRESJĘ MOŻNA LECZYĆ

Depresja: sygnały ostrzegawcze



- Stały smutek
- Depresyjny nastrój, który utrzymuje się przez większość dnia, nawracając prawie codziennie przez co najmniej dwa kolejne tygodnie.
- Masz trudności ze skupieniem uwagi i myśleniem niemal każdego dnia
- Utrata zainteresowania i przyjemności z codziennych aktywności oraz czynności.
- Spadek energii lub wyjątkowe uczucie zmęczenia.
- Pesymistyczne spojrzenie na przyszłość i negatywne myślenie.
- Problemy ze snem, bezsenność lub nadmierna senność.

Jeśli występują u Ciebie poniższe objawy, warto umówić na konsultację do specjalisty

ok. 1,5mln

Polaków choruje na
depresję



TO PRAWIE TYLE ILE
MIESZKAŃCÓW W
WARSZAWIE!

nfz.gov.pl

GDZIE SZUKAĆ WSPARCIA?

- Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej – 22 757 68 20
- Centrum Zdrowia Psychicznego (Konstancin-Jeziorna) – 22 150 17 17
- Wsparcie dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym – 116 123
- Wsparcie dla Dzieci i Młodzieży – 116 111
- Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym – 800 702 222
- Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA – 22 484 88 01
- Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" – 800 120 002
- Telefon Zaufania dla Osób Starszych – 22 635 09 54
- Infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i pedagogów – 800 800 605
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – 800 12 12 12



POWIAT
PIASECZYŃSKI



GMINA LESZNOWOLA



GMINA PIASECZNO



GMINA KONSTANCIN-JEZIORNA



GMINA TARCZYN



GMINA PRAŻMÓW



GMINA GÓRA KALWARIA

Jeśli podejrzewasz,
że Twoje przedłużające
się przygnębienie to
więcej niż zwykły smutek,
zgłoś się do specjalisty.

Więcej informacji znajdziesz na stronie
piaseczno.pl oraz ifightdepression.com/pl