

23.02.2026r.- Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

Depresja to choroba – nie słabość, nie „gorszy dzień”, nie brak silnej woli.
Dotyka milionów osób w Polsce – pacjentów, ich rodzin, współpracowników, naszych bliskich.

Jako pracownicy szpitala każdego dnia widzimy, jak ważne jest szybkie rozpoznanie objawów i profesjonalna pomoc. Depresja może objawiać się m.in.:

- długotrwałym obniżeniem nastroju
- utratą zainteresowań i radości
- problemami ze snem
- brakiem energii
- trudnościami z koncentracją
- poczuciem beznadziei

!! Pamiętaj – depresję można i trzeba leczyć.

Psychoterapia, farmakoterapia oraz wsparcie bliskich realnie ratują zdrowie i życie.

Jeśli zauważasz u siebie lub kogoś bliskiego niepokojące objawy – nie zwlekaj z szukaniem pomocy.
Rozmowa to pierwszy krok.

Dbajmy o zdrowie psychiczne tak samo, jak dbamy o zdrowie fizyczne.

Nie oceniajmy. Słuchajmy. Reagujmy.



23.02.2026r.

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją



SAMODZIELNY SZPITAL WOJEWÓDZKI
IM. MIKOŁAJA KOPERNIKA
W PIOTRKOWIE TRYBUNALSKIM