

AKTUALNOŚCI

27.02.2025 10:02

Treść

Dnia 23.02 obchodzony jest Światowy Dzień Walki z Depresją. Celem tego dnia jest podnoszenie świadomości na temat depresji, jej objawów oraz sposobów leczenia.

Depresja nie mija – to nie gorszy dzień, ani chwilowy smutek – jest to poważna choroba, która znacząco może wpływać na życie – relacje, zdrowie, naukę. Na depresję może zachorować każdy, również dzieci i młodzież. Dlatego również i nasza szkoła postanowiła zorganizować kampanię edukacyjną dotyczącą tej choroby.

W szkole w widocznych miejscach została opracowana gazetka oraz zostały zawieszony plakaty, na których znajdowały się informacje dotyczące objawów depresji, konsekwencji jej nieleczenia oraz sposobów zapobiegania tej chorobie. Uczniowie mogli się także zapoznać z komunikatami, których warto używać w rozmowie z osobą chorującą. W szkole zostały zawieszony plakaty informujące o całodobowej, bezpłatnej i anonimowej linii pomocowej – 116 111 dla dzieci i młodzieży. Uczniowie naszej szkoły dostali również ulotki informacyjne z numerem telefonu zaufania.

Wychowawcy klas 4-8 przeprowadzili ze swoimi uczniami psychoedukację dotyczącą depresji. Uczniom zostały zaprezentowane krótkie filmy edukacyjne, których celem było przełamywanie tabu związanego z problemami psychicznymi oraz zachęcanie osób cierpiących do szukania pomocy. Uczniowie wykonali także plakat z

hasłami wspierającymi osoby z depresją.

W zorganizowaną akcję włączyli się także Rodzice naszych uczniów. W celu zwiększenia ich wiedzy o depresji dzieci i młodzieży, zostały im przekazane wartościowe materiały edukacyjne, takie jak film, informatory oraz ulotki.

Bardzo dziękuję wszystkim za zaangażowanie w przeprowadzenie akcji!

Psycholog

Magdalena Golonka

Jeśli cierpisz na depresję, ważne jest, abyś pamiętał że nie jesteś sam i pomoc jest dostępna.

116 111 - telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

116 123 - telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym

800 12 12 12 - dziecięcy telefon zaufania rzecznika praw dziecka

112 - telefon alarmowy

Nie bójmy się mówić o depresji - razem możemy przełamywać bariery i pomagać tym, którzy tego potrzebują.

[\[GALERIA\]](#)