

## DEPRESJA - daj sobie pomóc!

Jak wynika z danych WHO, depresja to obecnie czwarty najpoważniejszy problem zdrowotny na świecie. Każdy z nas jest narażony na depresję, dlatego nie warto bagatelizować jej objawów. A te mogą być przeróżne - od pogorszenia nastroju po dolegliwości bólowe.

Izolacja spowodowana pandemią Covid-19, wybuch konfliktu zbrojnego w Ukrainie, pogorszenie sytuacji gospodarczej, zbyt szybkie tempo życia, nadmiar bodźców to jedne z powodów, które sprawiają że depresja dotyka coraz młodszych ludzi, nawet kilkuletnie dzieci, stąd ważne jest propagowanie wiedzy na temat tej choroby jak również możliwości uzyskania pomocy.

W przypadku podejrzenia depresji u dziecka czy członka rodziny pomocy należy szukać m.in. w następujących placówkach:

- Poradnie Zdrowia Psychicznego,
- Centra Zdrowia Psychicznego,
- Ośrodki Interwencji Kryzysowej,
- Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne (dla dzieci i młodzieży),
- Szpitale psychiatryczne
- fundacje

To są instytucje funkcjonujące w całej Polsce, udzielające bezpłatnych usług.

Poniżej podajemy numery telefonów, pod którymi można uzyskać wsparcie:

---

### **Całodobowa Linia Wsparcia 800 70 2222**

Linia Wsparcia 800 70 2222 jest linią **całodobową** i **bezpłatną** dla osób dzwoniących. W Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego pod telefonem, mailem i czatem dyżurują psycholodzy Fundacji ITAKA udzielający porad i kierujący dzwoniące osoby do odpowiedniej placówki pomocowej w ich regionie. Więcej na: <https://czp.org.pl/index.php/course/centrum-wsparcia-dla-osob-w-stanie-kryzysu-psychicznego/>

**Antydepresyjny Telefon Zaufania (22) 484 88 01**

„Antydepresyjny Telefon Zaufania” prowadzi Fundacja ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych pod numerem (22) 484 88 01. Dni i godziny na przestrzeni lat się zmieniały, dlatego najlepiej sprawdzić szczegóły na stronie: <http://stopdepresji.pl/>

---

## **Antydepresyjny Telefon Forum Przeciwko Depresji** **(22) 594 91 00**

Forum Przeciw Depresji prowadzi Antydepresyjny Telefon pod numerem **(22) 594 91 00** czynny w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00 (koszt połączenia jak na numer stacjonarny wg taryfy operatora telefonicznego).

Więcej o projekcie na stronie: <https://forumprzeciwdepresji.pl/wazne-telefony-antydepresyjne>

---

## **Telefon zaufania dla dzieci 116 111**

**116 111** to pierwszy bezpłatny i ogólnopolski telefon zaufania dla młodych ludzi, który prowadzi Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę”. Z konsultantami Telefonu Zaufania 116 111 można się podzielić swoimi troskami i problemami. Celem naszego działania jest również poprawa samopoczucia, a często – bezpieczeństwa dzwoniących. Kontakt z konsultantami Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 jest dla wielu młodych osób pierwszą szansą na powiedzenie o swoich problemach, m.in. depresji, samookaleczeniach czy obniżonym nastroju, uzyskanie wsparcia w trudnych chwilach i dostrzeżenie dorosłych – rodziców i profesjonalistów, którzy mogą pomóc w rozwiązaniu kłopotów.

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 jest czynny codziennie od 12:00 do 22:00, a z jego konsultantami można się również skontaktować wysyłając anonimową wiadomość online przez [www.116111.pl/napisz](http://www.116111.pl/napisz).

Więcej informacji: [www.116111.pl](http://www.116111.pl)

---

## **Telefon dla Rodziców i Nauczycieli 800 100 100**

Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci 800 100 100 prowadzi Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę”. To **bezpłatna i anonimowa** pomoc telefoniczna oraz online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Więcej informacji: [www.800100100.pl](http://www.800100100.pl).

---

## **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka** **800121212**

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka jest bezpłatny i czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.15 do 20.00. Każdy, kto zadzwoni po godzinie 20.00 lub w dni wolne od pracy może przedstawić swój problem i zostawić numer kontaktowy. Pracownik telefonu zaufania na pewno oddzwoni. Psycholodzy, pedagodzy, a także prawnicy udzielają niezbędnego wsparcia wszystkim dzwoniącym dzieciom. Pod numer interwencyjny również osoby dorosłe mogą zgłaszać problemy dzieci. Więcej informacji: [www.brpd.gov.pl/telefon-zaufania](http://www.brpd.gov.pl/telefon-zaufania)

Przydatne informacje dotyczące depresji dostępne są również w Serwisie Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia:  
<https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/jak-pomoc-sobie-i-innym-w-depresji>