

[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

23 lutego to Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją. W Polsce cierpi na nią co dwunasta osoba. Depresja to nie chandra w pochmurny dzień. Może być bardzo niebezpieczna.

Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia depresja to zaburzenie psychiczne, które objawia się obniżeniem nastroju, utratą zainteresowań lub przyjemności. Wyzwala poczucie winy lub niską samoocenę. Zakłóca sen, obniża apetyt, pozbawia nas energii.

Depresja jest chorobą XXI wieku, nie leczona prowadzi do poważnych konsekwencji zdrowotnych. Występuje u osób w każdym wieku i płci. Co roku na całym świecie miliony osób dotyka ta choroba. Co Dzień 23 lutego obchodzony jest jako Światowy Dzień Walki z Depresją. Prowadzone są na całym świecie w tym dniu akcje informacyjno-promocyjne, które mają na celu uświadomienie społeczeństwa na temat tej choroby, profilaktyki oraz jak ją wcześniej wykryć?

Oto kilka objawów depresji:

- obniżenie nastroju,
- brak apetytu,
- zaburzenia rytmów biologicznych,
- lęk,
- bezsenna noc,
- przygnębienie, smutek, zubożenie,
- bezradność,
- brak odczuwania przyjemności,
- myśli samobójcze.

Chorzy często nie zdają sobie sprawy, że choroba ich właśnie dopadła. Głównie najbliższe osoby w otoczeniu zauważają, że coś złego dzieje się z bliską im osobą. Depresja to choroba, którą należy leczyć. Jeżeli zauważysz jakiś z wymienionych objawów u bliskiej Ci osoby, zareaguj. Porozmawiaj z nią, dokonaj obserwacji. Warto w każdym przypadku zasięgnąć rady psychologa czy psychiatry.

Depresja jest chorobą, której nie należy się wstydzić. Większość społeczeństwa pomija fakt pójścia do psychiatry, gdyż uważa wizytę u lekarza za coś wstydliwego. Nic bardziej mylnego. Pamiętajmy, że depresja może dopaść każdego niezależnie od wieku i sytuacji życiowej. Warto zdobywać wiedzę na temat tej choroby i stosować działania profilaktyczne, by jej zapobiegać.

Więcej o sposobach walki z depresją na: <http://www.depresja.org/>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/20722.html>



09-10-2024

Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych

Doświadczenie powodzi wiąże się z ogromnym stresem.



09-10-2024

[Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#)

Odkrycie może pomóc w opracowaniu nowych metod.



09-10-2024

[Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#)

Ta metoda daje nadzieję na zmianę sposobu, w jaki zarządzamy chorobami.



09-10-2024

[Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#)

WHO zaleca kolejną szczepionkę w jednej dawce



09-10-2024

[Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#)

A Polak ma publikację w "Nature", bo... grał w grę.



09-10-2024

[Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych...](#)

Wyniki badań nad nią - przełomowe dla ludzkości.



09-10-2024

[Badania mikroRNA, ważne dla zrozumienia chorób](#)

Nagrodzone medycznym Noblem.



09-10-2024

Grzyby i ludzie mają wspólnego przodka

Rozmowa z mykolog dr hab. Martą Wrzosek.

Informacje dnia: [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#) [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#)

Partnerzy