

gminno-  
powiatowy  
alians  
przeciw

# DEPRESJI

w powiecie  
piaseczyńskim



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



**Nasz cel  
to:**

- Psychoedukacja pozwalająca na zrozumienie i akceptację osób w kryzysie psychicznym.
- Organizacja warsztatów i spotkań, zwiększających wiedzę na temat zdrowia psychicznego i symptomów depresji.
- 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.
- Trudności ze skupieniem uwagi i myśleniem niemal każdego dnia.
- Utrata zainteresowania i przyjemności z codziennych aktywności.
- Spadek energii lub częste i silne uczucie zmęczenia.
- Pesymistyczne spojrzenie na przyszłość i negatywizm w myśleniu.
- Problemy ze snem, bezsenność lub nadmierna senność.

Jeśli występują u Ciebie powyższe objawy, warto umówić się na konsultację do specjalisty.

ok. 1,5mln  
Polaków choruje na  
depresję



TO PRAWIE TYLE ILU  
MIESZKAŃCÓW MA  
WARSZAWA!

Informacje gdzie i jakie wsparcie możesz uzyskać, znajdziesz na: [piaseczno.pl](http://piaseczno.pl) → Informacje o powiecie → Alians przeciw depresji – powiat piaseczyński oraz na Facebooku Gminno-Powiatowego Aliansu Przeciw Depresji



POWIAT  
PIASECZYŃSKI



Komisja Europejska | Przedstawicielstwo w Polsce

LESZNOWOLA



GMINA LESZNOWOLA



GMINA PIASECZNO



GMINA KONSTANCIN-JEZIORNA



GMINA TARCZYN



GMINA PRAŻMÓW



GMINA GÓRA KALWARIA



iFightDepression®  
european alliance against depression