

# 23 lutego – Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją – ważny dla promocji zdrowia psychicznego i walki z zaburzeniami



Ogólnopolski  
Dzień Walki  
z Depresją



23 lutego

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją to ważna okazja, by zatrzymać się i zwrócić uwagę na znaczenie zdrowia psychicznego w naszym życiu.

**Depresja** jest poważną chorobą, która może dotknąć każdego – niezależnie od wieku, płci czy sytuacji życiowej. Nie jest oznaką słabości ani braku silnej woli. To stan wymagający zrozumienia, profesjonalnej diagnozy i odpowiedniego leczenia. Warto podkreślić, że depresję można skutecznie leczyć.

Często rozwija się stopniowo i przez długi czas bywa niezauważona. Utrzymujący się smutek, brak energii, zaburzenia snu, trudności z koncentracją czy wycofanie z relacji to sygnały, których nie należy bagatelizować. Wczesna reakcja oraz odpowiednie wsparcie znacząco zwiększają szanse na poprawę i powrót do równowagi.

Jako psycholodzy podkreślamy znaczenie profilaktyki, edukacji oraz dostępności specjalistycznej pomocy. Leczenie depresji opiera się na indywidualnym podejściu, współpracy zespołu specjalistów oraz zaangażowaniu pacjenta i jego bliskich. Często pierwszym i najważniejszym krokiem jest rozmowa – z lekarzem, psychologiem lub psychiatrą.

**Zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne** – szukanie pomocy jest wyrazem troski o siebie, a nie powodem do wstydu.

Czasem wystarczy jeden krok, jedna rozmowa, jedno „potrzebuję wsparcia”, aby rozpocząć drogę ku zmianie.

Zespół Psychologów Szpitala – Anna Kuzaka, Monika Walsh, Agnieszka Romaniuk, Diana Szymczuk, Marta Łajtar, Monika Maksymiuk, Alicja Narojek - Filip.

---

Dodana: 23 luty 2026 11:16 Zmodyfikowana: 24 luty 2026 12:16

---

[Powrót](#)

[Ekran główny](#)