Opublikowano na *Miasto Hrubieszów* (https://www.miasto.hrubieszow.pl)



# Światowy Dzień Walki z Depresją

23.02.2022
Pozostałe




23 lutego Światowy Dzień Walki z Depresją

- Czym jest depresja?

Depresja to pojęcie stosowane w terminologii psychiatrycznej. Odnosi się do zespołów objawów depresyjnych, które występują w przebiegu chorób afektywnych. Nazywane są także zaburzeniami afektywnymi lub zaburzeniami nastroju.

- Zespół depresyjny i jego objawy

Za objawy zespołu depresyjnego należy uznać przede wszystkim przewlekłe, znaczące obniżenie nastroju. Do jego cech szczególnych należy znaczne nagromadzenie emocji takich jak:

- smutek;
- przygnębienie;
- obniżona samoocena;
- brak wiary we własne umiejętności oraz możliwości;
- spowolnienie psyc horuchowe;
- zaburzenie rytmu dobowego objawiające się bezsennością, bądź nadmierną sennością;
- zmniejszenie lub znaczne zwiększenie apetytu (rzadziej)

Gdzie szukać pomocy ? **TUTAJ** [1]

---

**URL źródłowy:** https://www.miasto.hrubieszow.pl/content/%C5%9Bwiatowy-dzie%C5%84-walki-z-depresj%C4%85-0

**Odnośniki**

[1] https://ppphrubieszow.pl/