

Depresja może być jednym z przystanków, po którym ruszysz dalej.



Czy to się leczy? Tak!

Podstawą jest pomoc psychologiczna, a czasem trzeba włączyć leczenie farmakologiczne.

Jeśli podejrzewasz u siebie depresję, porozmawiaj z rodzicami, zgłoś się po pomoc do psychologa szkolnego lub zadzwoń pod numer infolinii:

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: tel. 116 111

Telefon jest bezpłatny i anonimowy, czynny codziennie w godzinach 12:00 – 2:00. www.116111.pl

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: tel. 800 121 212

Telefon jest bezpłatny, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8:15 – 20:00.

Antydepresyjny Telefon Zaufania: tel. 22 484 88 01

Dyżury psychologów: wtorki w godzinach 14:00 – 19:00, czwartki w godzinach 15:00 – 20:00, piątki w godzinach 10:00 – 15:00. www.stopdepresji.pl