

23 lutego Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją

23 lutego obchodzimy Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją. Na depresję na świecie choruje 350 milionów ludzi. W Polsce od 1,5 do 2 milionów Polaków. Czym jest depresja? Jak się objawia? Jak pandemia wpływa na nasz nastrój? Jak dbać o własne zdrowie psychiczne? Na te i wiele innych pytań odpowiedziała nam psycholog Żaneta Adamus. Zapraszamy do wysłuchania naszego wywiadu.

<https://radio-sovo.pl/wp-content/uploads/2021/02/Depresja-oryginal-radio-sovo.mp3>

Oto linki, w których znajdziesz więcej informacji na temat depresji:

www.twarzedepresji.pl

www.wyleczdepresje.pl

www.forumprzeciwdepresji.pl

[/https://zdrowedane.nfz.gov.pl/pluginfile.php/266/mod_resource/content/1/nfz_o_zdrowiu_depresja.pdf](https://zdrowedane.nfz.gov.pl/pluginfile.php/266/mod_resource/content/1/nfz_o_zdrowiu_depresja.pdf)