

Kartka z kalendarza

W tym roku na 16 stycznia przypada Blue Monday czyli „najbardziej depresyjny dzień roku”

Co to jest Blue Monday ?

Blue Monday (pol. Najbardziej depresyjny dzień w roku) – wprowadził w 2005 roku Cliff Arnall – brytyjski psycholog, pracownik Cardiff University. Arnall wyznaczał datę najgorszego dnia roku za pomocą wzoru matematycznego uwzględniającego czynniki meteorologiczne (krótki dzień, niskie nasłonecznienie), psychologiczne (świadomość niedotrzymania postanowień noworocznych) i ekonomiczne (czas, który upłynął od Bożego Narodzenia powoduje, że kończą się terminy płatności kredytów związanych z zakupami świątecznymi) (źródło: https://pl.wikipedia.org/wiki/Blue_Monday)

Depresja to poważna choroba

Większość społeczeństwa do Blue Monday podchodzi do niego z przymrużenia oka, ale warto też sobie uświadomić, że nawiązuje do bardzo poważnej choroby, która jest często lekceważona. Zły nastrój, zmniejszenie aktywności oraz zainteresowań, smutek, zmęczenie to tylko nie liczne objawy depresji .

W przypadku podejrzenia depresji pomocy można szukać też pod numerami telefonu:

Fundacja „Twarze depresji”

Programy bezpłatnej, zdalnej pomocy psychologicznej: www.twarzedepresji.pl/pomocpsychologiczna

Całodobowa Linia Wsparcia 800 70 2222

Linia Wsparcia 800 70 2222 jest linią **całodobową** i **bezpłatną** dla osób dzwoniących. W Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego pod telefonem, mailem i czatem dyżurują psycholodzy Fundacji ITAKA udzielający porad i kierujący dzwoniące osoby do odpowiedniej placówki pomocowej w ich regionie. Więcej na: <https://czp.org.pl/index.php/course/centrum-wsparcia-dla-osob-w-stanie-kryzysu-psychicznego/>

Antydepresyjny Telefon Zaufania (22) 484 88 01

„Antydepresyjny Telefon Zaufania” prowadzi **Fundacja ITAKA - Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych pod numerem (22) 484 88 01**. Dni i godziny na przestrzeni lat się zmieniały, dlatego najlepiej sprawdzić szczegóły na stronie: <http://stopdepresji.pl/>

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciwko Depresji (22) 594 91 00

Forum Przeciw Depresji prowadzi Antydepresyjny Telefon pod numerem **(22) 594 91 00** czynny w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00 (koszt połączenia jak na numer stacjonarny wg taryfy operatora telefonicznego).

Więcej o projekcie na stronie: <https://forumprzeciwdepresji.pl/wazne-telefony-antydepresyjne>

Telefon zaufania dla dzieci 116 111

116 111 to pierwszy bezpłatny i ogólnopolski telefon zaufania dla młodych ludzi, który prowadzi Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę”. Z konsultantami Telefonu Zaufania 116 111 można się podzielić swoimi troskami i problemami. Celem naszego działania jest również poprawa samopoczucia, a często – bezpieczeństwa dzwoniących. Kontakt z konsultantami Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 jest dla wielu młodych osób pierwszą szansą na powiedzenie o swoich problemach, m.in. depresji, samookaleczeniach czy obniżonym nastroju, uzyskanie wsparcia w trudnych chwilach i dostrzeżenie dorosłych – rodziców i profesjonalistów, którzy mogą pomóc w rozwiązywaniu kłopotów.

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 jest czynny codziennie od 12:00 do 22:00, a z jego konsultantami można się również skontaktować wysyłając anonimową wiadomość online przez www.116111.pl/napisz. Więcej informacji: www.116111.pl

Telefon dla Rodziców i Nauczycieli 800 100 100

Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci 800 100 100 prowadzi Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę”. To **bezpłatna i anonimowa** pomoc telefoniczna oraz online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Więcej informacji: www.800100100.pl.

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

800121212 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka jest bezpłatny i czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.15 do 20.00. Każdy, kto zadzwoni po godzinie 20.00 lub w dni wolne od pracy może przedstawić swój problem i zostawić numer kontaktowy. Pracownik telefonu zaufania na pewno oddzwoni. Psycholodzy, pedagodzy, a także prawnicy udzielają niezbędnego wsparcia wszystkim dzwoniącym dzieciom. Pod numer interwencyjny również osoby dorosłe mogą zgłaszać problemy dzieci. Więcej informacji: www.brpd.gov.pl/telefon-zaufania (źródło: <https://twarzedepresji.pl/wazne-telefony-szukac-pomocy/>).