23 luty Ogólnopolski dzień walki z depresją

23 lutego obchodzimy Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją. W Polsce aż 30% osób w wieku 18-64 lat odnotowuje obniżenie nastroju, drażliwość i przewlekły lęk, a **1 osoba na 10 ma depresję**. To doskonała okazja, żeby promować szerzenie wiedzy w zakresie zdrowia psychicznego.

W tym celu wraz z psychologiem i psychiatrą przygotowaliśmy poradnik dotyczący dbania o zdrowie psychiczne, który zawiera:

- **12 sposobów na poprawę obniżonego nastroju**
- informacje, gdzie **szukać pomocy i kiedy udać się do specjalisty**
- odpowiedzi na **najczęstsze pytania dotyczące zaburzeń psychicznych**