**W dniu 8 marca w Naszej szkole obchodziliśmy**

**Dzień Walki z Depresją**

Depresja wśród młodzieży staje się coraz bardziej powszechnym problemem. Związane z nią skutki tj. samookaleczenia czy próby samobójcze, sprawiają, że pomoc w porę jest bardzo ważna. Depresja może mieć różne przyczyny, dlatego warto wiedzieć, jak rozpoznać objawy depresji u młodych ludzi i kiedy zgłosić się do specjalisty po pomoc.

Młodzi wolontariusze przedstawili uczniom klas IV-VIII prezentację multimedialną na ten temat.

Młodzież dowiedziała się czym jest depresja, jakie są jej objawy i przyczyny oraz gdzie udać się po pomoc w przypadku słabszej kondycji psychicznej. Poznali również telefony wsparcia i adresy placówek w których można uzyskać bezpłatną pomoc psychologiczną. Dowiedzieli się jak dbać o zdrowie psychiczne.

**# WSPIERAMY OSOBY W KRYZYSIE**