

Depresja i zdrowie psychiczne

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) około 50% wszystkich zaburzeń zdrowia psychicznego, prowadzących do nadużywania środków psychoaktywnych, agresji i przemocy oraz innych zachowań antyspołecznych ma swój początek w okresie dojrzewania.

W Polsce na zaburzenia depresyjne choruje ok. 1 mln osób (2,6 % kobiet i 2% mężczyzn).

Czym jest zdrowie psychiczne?

Jakie są niepokojące objawy?

Jak zadbać o siebie i jak wspierać bliskich?

Gdzie szukać pomocy?

Odpowiedzi na te pytania znajdziesz w ulotce.

<https://akademia.nfz.gov.pl/depresja-i-zdrowie-psychiczne/>
