

# Depresja

## Walka z Depresją

Próby samobójcze w szkołach, depresje... niestety tak. Coraz więcej o nich słyszymy w mediach.

W naszym liceum nie jesteśmy obojętni, działamy, by wspomagać uczniów.

W depresji nie wystarczy się wziąć w garść. To choroba ciała i duszy, która nieleczona zagraża życiu. Potrzebna jest profesjonalna pomoc.

Jak zapobiegać depresji i dbać o zdrowie psychiczne?

Jednym ze sposobów to budowanie i pielęgnowanie relacji. Bliskość, rozmowa, możliwość podzielenia się swoimi sprawami i przeżyciami, ale także okazanie zainteresowania i uwagi innymi osobom wokół nas są nieocenione!

Dlatego oprócz warsztatów z psychologami szkolnymi organizujemy cykliczne rozmowy przy herbacie, zabawy rozwijające uważność, a także dodające energii i poprawiające nastrój. Atmosfera w szkole musi sprzyjać integracji i wzajemnemu poznawaniu się.

**Udostępniamy informacje, kontakty i materiały o ty, jak radzić sobie z depresją.**

---



- [Depresja infografiki](#)
- [Poradnik o depresji dla rodziców](#)
- [Poradnik o depresji dla młodzieży](#)
- [Depresja informacje](#)
- [Stop depresji](#)
- [Test depresji](#)
- Depresja - gdzie szukać pomocy: [Podbeskidzki Ośrodek Interwencji Kryzysowej](#)

## Telefony - masz depresję, dzwoń

116 123

Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym, czynny przez 7 dni w tygodniu w godz. 14.00-22.00

116 111

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu

---

**Liceum Ogólnokształcące Towarzystwa Szkolnego im. M. Reja w Bielsku-Białej**

---

800 108 108

Bezpłatny telefon wsparcia, czynny od poniedziałku do niedzieli (z wyjątkiem dni świątecznych) w godz. 14.00-20.00

12 12 12

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka, czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu

22 484 88 04

Telefon zaufania młodych