



Magiczny
Kraków

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

2026-02-23

23 lutego obchodzimy Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją. Został on ustanowiony przez Ministra Zdrowia w 2001 roku, aby zwrócić uwagę na skalę problemu oraz potrzebę wsparcia osób zmagających się z chorobą.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia depresja jest jedną z najpoważniejszych chorób na świecie i jedną z głównych przyczyn samobójstw. Może dotknąć każdego – bez względu na płeć, wiek czy status społeczny. Często rozwija się stopniowo, przez długi czas pozostając niezauważona i odbierając radość z codziennego życia.

Depresja dotyczy osób w różnym wieku, z różnych środowisk i krajów. Dlatego tak ważne jest budowanie świadomości, reagowanie na niepokojące sygnały oraz okazywanie wsparcia. Bądźmy uważni na drugiego człowieka i dbajmy również o własne zdrowie psychiczne.

W sytuacji kryzysu można skorzystać z bezpłatnych form pomocy telefonicznej:

- ▶ 116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (czynny całą dobę, 7 dni w tygodniu)
- ▶ 116 123 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym (czynny 7 dni w tygodniu w godz. 14.00–22.00)
- ▶ 800 12 12 12 – Infolinia Pomocy Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży (bezpłatna, czynna całodobowo)
- ▶ 800 70 22 22 – Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym (bezpłatne, czynne całodobowo)

[Zachęcamy również do zapoznania się z materiałami przygotowanymi przez krakowską Fundację Z Wyboru, która prowadzi projekt „The Presja”.](#)