Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwko Depresji

01

Stowarzyszenie AktywniePrzeciwko Depresji (SAPD) działa od 27 listopada 2003 r.

Pierwszą akcją SAPD było zorganizowanie w 2004 r. Ogólnopolskiego Dnia Walki z Depresją ustanowionego na 23 lutego przez Ministra Zdrowia.

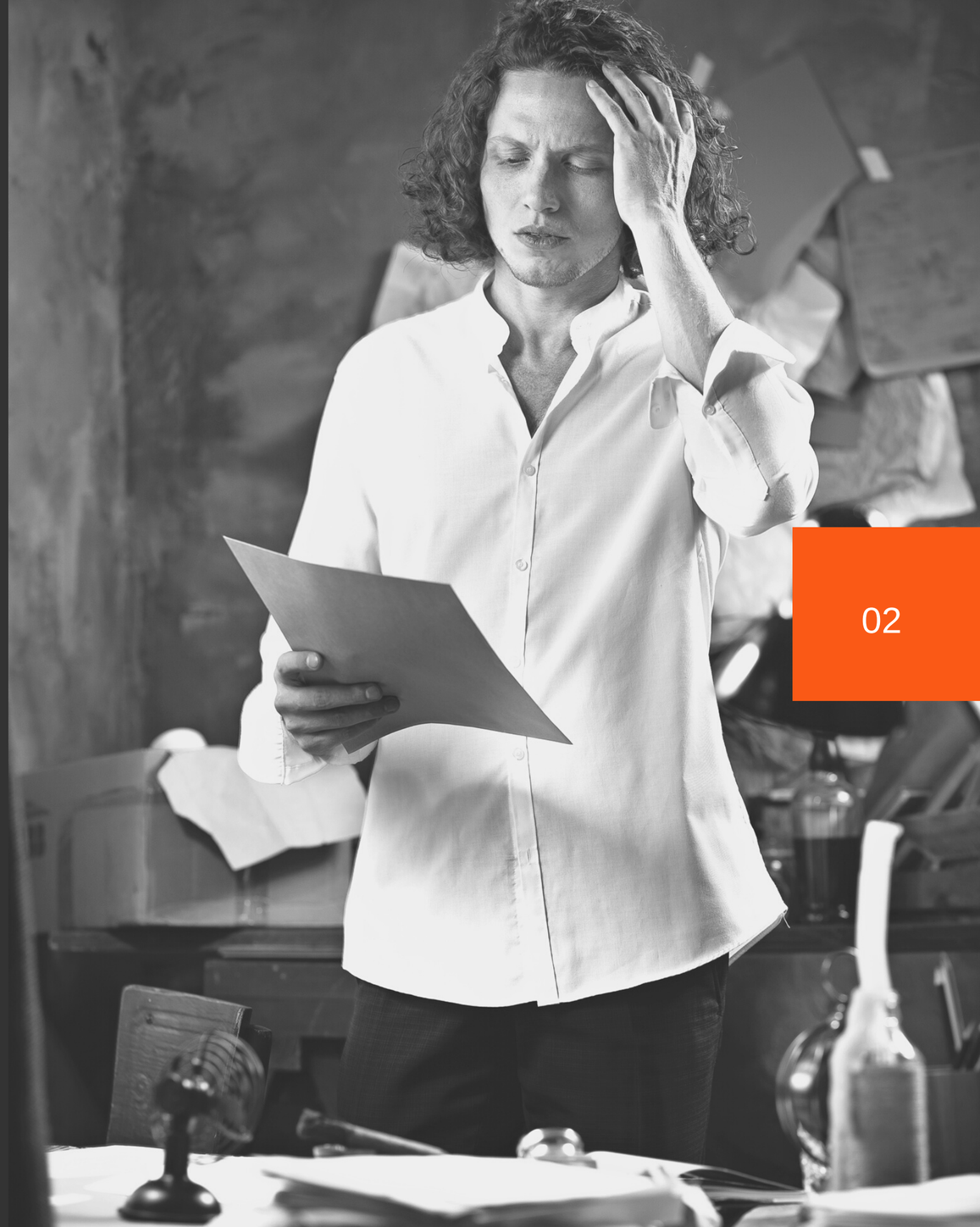
Nasze dotychczasowe aktywności w liczbach

13

Koncertów Pogodnych

18

akcji z okazji Ogólnopolskiego Dnia Walki z Depresją



26

ogólnopolskie kampanie społeczne, uświadamiające problem depresji i samobójstw

30

osobom i instytucjom przyznaliśmy
tytuł Aktywny w Walce z Depresją

115

wybitnych polskich artystów wsparło swoim wizerunkiem nasze działania na rzecz walki z depresją

121

gminnych ośrodków zdrowia miało możliwość przeprowadzenia bezpłatnych konsultacji psychiatrycznych dzięki naszym „białym niedzielom”

148

osób wzięło dotychczas udział w grupach wsparcia dla osób z depresją, ChAD ich rodzin i bliskich

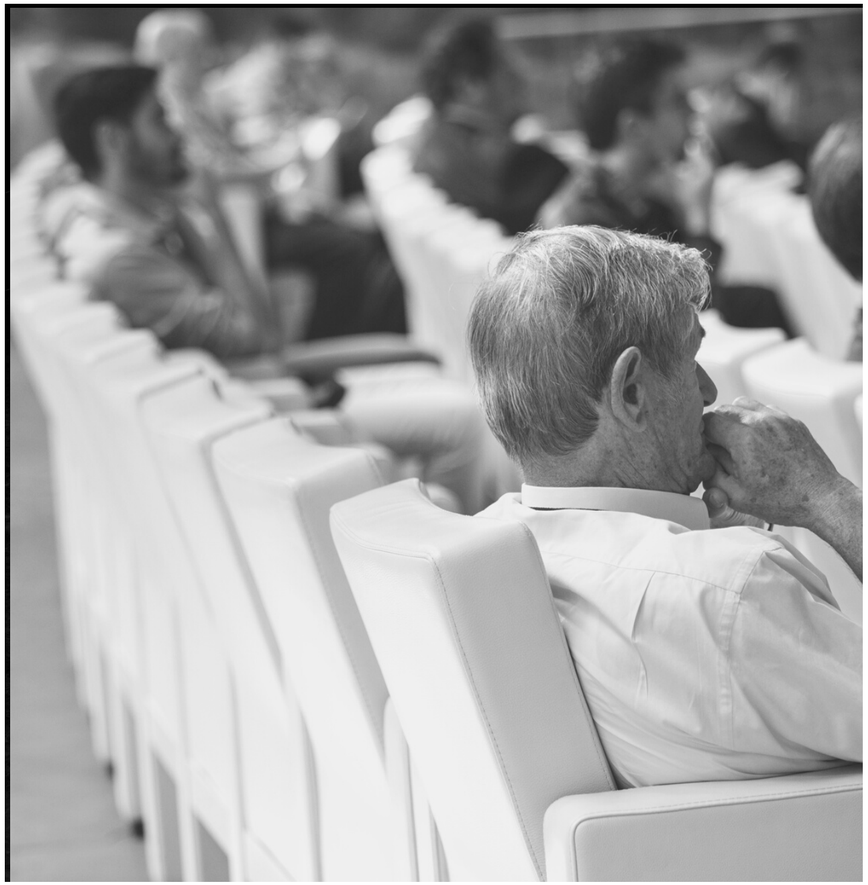
Stowarzyszenie Aktywne Przeciwko Depresji

497

osób skorzystało z bezpłatnych konsultacji psychologicznych

5 018

podpisów pod petycją w sprawie rozszerzenia listy refundacji leków psychotropowych, która została przekazana Ministrowi Zdrowia



2 080

lekarzy POZ podniosło swoje kwalifikacje zawodowe podczas zorganizowanych przez nas konferencji i warsztatów, dotyczących zdrowia psychicznego

19 882

pacjentów wzięło udział w 3 ogólnopolskich badaniach epidemiologicznych na temat deprsji

21 100

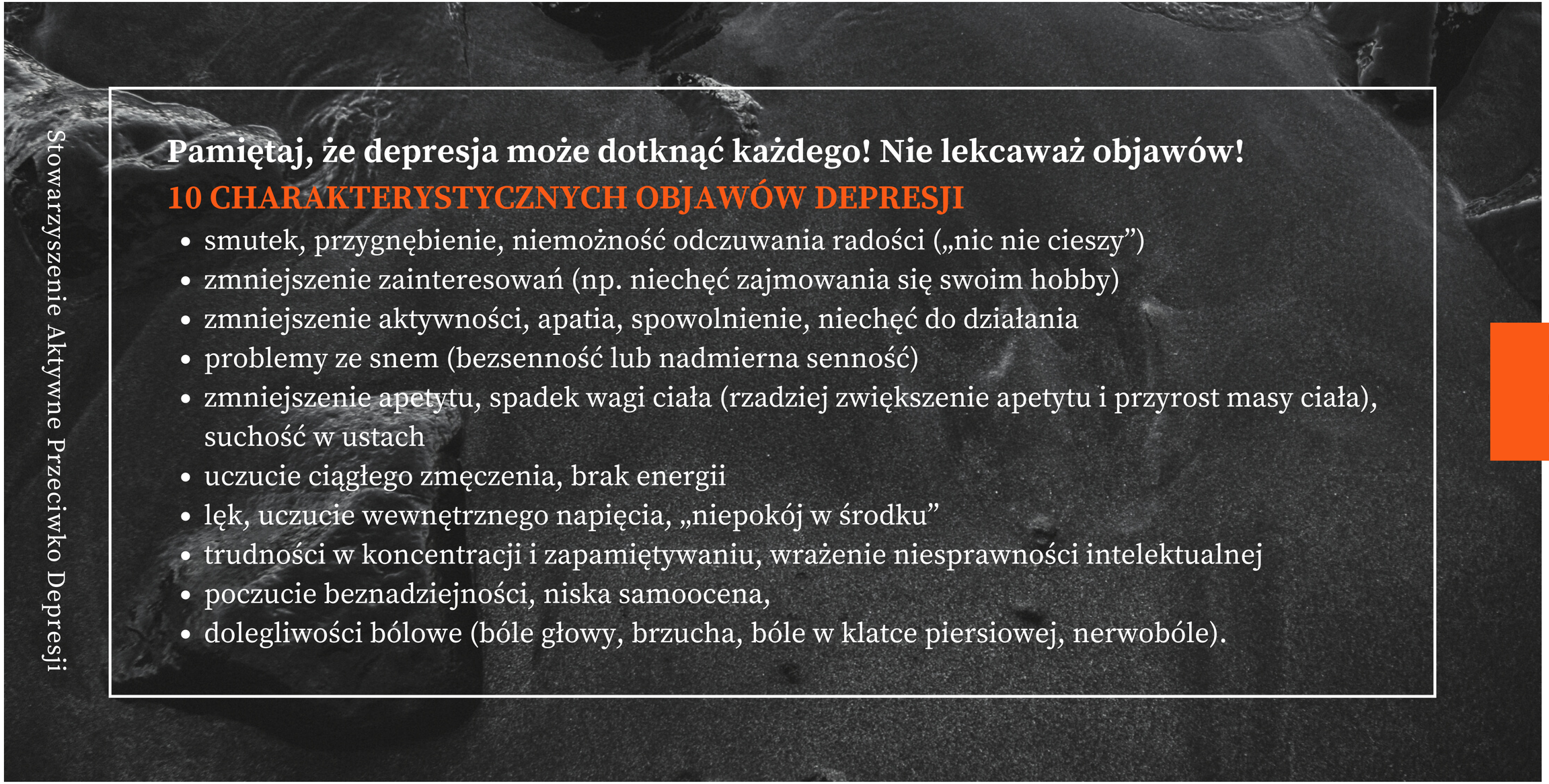
osób obserwuje nasz fanpage na Facebooku

39 978

pacjentów wzięło udział w ogólnopolskim programie edukacyjnym dla pacjentów z depresją pt. DEPRESJA - WYLECZYSZ, GDY LECZYSZ.

650 000

wydanych i rozdystrybuowanych bezpłatnie wydawnictw edukacyjnych



Stowarzyszenie Aktywne Przeciwko Depresji

Pamiętaj, że depresja może dotknąć każdego! Nie lekcaważ objawów!

10 CHARAKTERYSTYCZNYCH OBJAWÓW DEPRESJI

- smutek, przygnębienie, niemożność odczuwania radości („nic nie cieszy”)
- zmniejszenie zainteresowań (np. niechęć zajmowania się swoim hobby)
- zmniejszenie aktywności, apatia, spowolnienie, niechęć do działania
- problemy ze snem (bezsenność lub nadmierna senność)
- zmniejszenie apetytu, spadek wagi ciała (rzadziej zwiększenie apetytu i przyrost masy ciała), suchość w ustach
- uczucie ciągłego zmęczenia, brak energii
- lęk, uczucie wewnętrznego napięcia, „niepokój w środku”
- trudności w koncentracji i zapamiętywaniu, wrażenie niesprawności intelektualnej
- poczucie beznadziejności, niska samoocena,
- dolegliwości bólowe (bóle głowy, brzucha, bóle w klatce piersiowej, nerwobóle).

Chcesz wesprzeć naszą działalność statutową?

Będziemy wdzięczni za każdą złotówkę, którą będziemy mogli przeznaczyć na działania prospołeczne!

Stowarzyszenie
AKTYWNIE PRZECIWKO DEPRESJI

ul. Ksawerów 3, 02-656 Warszawa
NIP: 521-327-96-90; KRS 0000180749
www.depresja.org, e-mail: info@depresja.org

Santander Bank Polski S.A. Adres banku: al. Jana Pawła II 17, 00-854 Warszawa,
IBAN PL 94 1090 1043 0000 0001 0191 6962, Kod SWIFT banku: WBKPPLPP