



## Ogólnoświatowy Dzień Walki z Depresją (23.02.2010)

W ramach Światowego Dnia Walki z Depresją **Centrum Doradztwa dla Studentów** Wyższej Szkoły Bankowej we Wrocławiu zaprosiło studentów **na bezpłatne, indywidualne konsultacje z psychologiem.**

Psycholog dyżuruwał 23.02.2010 w godzinach 9.00-17.00 w pokoju 200 w budynku A.

Każdy człowiek od czasu do czasu ma gorsze samopoczucie, odczuwa pustkę i wypalenie. Zwykło się wtedy mówić: "mam doła", "mam depresję". Z prawdziwą depresją ten stan ma niewiele wspólnego.

Osoba chora na depresję nigdy nie czuje się lepiej, nie jest w stanie robić najprostszych rzeczy, a ból psychiczny jest nieporównywalnie większy niż ten, znany ludziom "w dołku". Znane jest powiedzenie: "Weź największy smutek swojego życia i pomnóż go przez tysiąc; otrzymasz namiastkę tej choroby".

Dyżurujący psycholog pomagał rozpoznać symptomy depresji, starał się wyjaśnić przyczynę, podawał sposoby samopomocy oraz w razie potrzeby kontakt do instytucji i jednostek pomocowych.

Dodatkowo Centrum Doradztwa dla Studentów rozpowszechniło biuletyn informacyjny pt: „Depresja”

