

# Obiad 26.02.2024

Dieta podstawowa



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



# Śniadanie 26.02.2024

Dieta podstawowa



Dieta łatwostrawna



# Obiad 23.02.2024

Dieta podstawowa



Dieta łatwostrawna



# Śniadanie 23.02.2024

Dieta podstawowa



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



# Dzień walki z depresją



W Polsce na depresję choruje ok. **1,5 mln osób**\*

**Pamiętaj!**  
Skuteczne leczenie depresji jest możliwe!

Dowiedz się więcej  
[www.wyleczdepresje.pl](http://www.wyleczdepresje.pl)

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

23 II

Ministerstwo Zdrowia

\* dane: <https://forumprzeciwdepresji.pl/depresja/o-chorobie/statystyki>

The infographic features a light blue background with a white cloud-like shape containing the main statistics. On the left, there is an illustration of a woman with long dark hair sitting on the floor, looking down with a sad expression, next to a blue scribble. On the right, there is a calendar icon showing the date 23 II. At the bottom left is the logo of the Ministry of Health, and at the bottom right is a mouse cursor icon pointing to the website link.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), depresja jest czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie i jedną z głównych przyczyn samobójstw. Na depresję choruje na świecie około 350 mln ludzi. W Polsce stanowi 3-4 proc. wszystkich występujących zaburzeń psychicznych, a cierpi na nią prawdopodobnie około 1,5 mln osób. Określenie stanu faktycznego skali tego zjawiska jest trudne z uwagi na fakt, iż wiele osób nie przyznaje się do tej choroby. Dlatego tak ważna jest edukacja i zachęcanie chorych do leczenia. Depresja jest chorobą, tak samo jak cukrzyca czy nadciśnienie. Charakteryzuje się permanentnym smutkiem, obniżeniem nastroju, rozdrażnieniem, zubożeniem lub uczuciem pustki. Powoduje utratę zainteresowania czynnościami życia codziennego. Występują również inne objawy, które mogą obejmować: słabą koncentrację, poczucie nadmiernej winy, niską samoocenę, poczucie beznadziejności co do przyszłości, zaburzenia snu, zmiany apetytu lub wagi, uczucie zmęczenia, niską energię,

samookaleczenia, myśli o śmierci lub samobójstwie.

Przydatne linki:

<https://depresja.org/>

<https://forumprzeciwdepresji.pl/>

<https://stopdepresji.pl/>