
Przesilenie zimowo-wiosenne to zwykle trudny czas dla osób zmagających się z depresją.

Warto mieć świadomość, że depresja jest chorobą, która może dotknąć każdego, niezależnie od wieku. U dzieci i młodzieży wiąże się m.in. z nasileniem zachowań agresywnych, destrukcyjnych i autodestrukcyjnych, ze wzrostem drażliwości lub zaburzeniami koncentracji uwagi. U dorosłych jest związana ze stopniową utratą radości życia i odczuwania przyjemności, trudnościami w podejmowaniu czynności życiowych oraz w prowadzeniu aktywności zawodowej.

W celu wsparcia osób z depresją – szczególnie w środowisku pracy w [Centralny Instytut Ochrony Pracy - Państwowy Instytut Badawczy](#) opracowano:

✅ Wytyczne dla pracodawców dotyczące kształtowania właściwych psychospołecznych warunków pracy dla osób z depresją: <https://bit.ly/ciop-wytyczne-depresja>

✅ Program treningu uważności z elementami terapii poznawczej dla osób z depresją: <https://bit.ly/ciop-trening-uwaznosci>

Ilustracja: plakaty autorstwa Marty Stec, wyróżnienia w 28. edycji Konkursu na plakat bezpieczeństwa pracy pt. „Depresja”.
