



Łódź, dn. 20 lutego 2024 r.

**Uczniowie Szkół Podstawowych  
i Ponadpodstawowych w Łodzi**

**Wiceprezydent Miasta Łodzi**

ul. Piotrkowska 104  
90-926 Łódź  
tel.: +48 (42) 638 41 16  
fax: +48 (42) 638 42 16  
e-mail: sekretariat.wiceprezydenta@uml.lodz.pl  
www.lodz.pl

*Drody Mamości,*

23 lutego przypada Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją, która dotyka zarówno młodzież jak i osoby starsze. Dlatego nigdy nie bagatelizujcie objawów, które mogą świadczyć o depresji.

Smutek czy negatywne emocje nie zawsze oznaczają poważną chorobę, jednak przedłużające się obniżenie nastroju może prowadzić do poważnych konsekwencji dla zdrowia i życia. Pamiętajcie, że nie jesteście sami ze swoimi problemami i zawsze możecie poprosić o pomoc. W trudnych sytuacjach udzielą jej Wam poza rodzicami, doświadczeni specjaliści i nauczyciele. Bacznie obserwujcie też swoich rówieśników – być może wśród Was jest ktoś, kto potrzebuje wsparcia. Symbolem solidarności z osobami walczącymi z depresją są stokrotki. Te drobne i niepozorne kwiaty mają przynosić nadzieję i przypominać, że depresja jest chorobą uleczalną. Najważniejsze, by dostrzec jej symptomy na czas.

Na stronie internetowej Waszej szkoły i w dzienniku elektronicznym znajdziecie ważne informacje o tym, gdzie szukać bezpłatnej i profesjonalnej pomocy psychologicznej. Jeśli jej potrzebujecie – nigdy nie bójcie się o nią prosić.

*Z poważaniem  
Małgorzata*

**Małgorzata MOSKWA-WODNIĆKA**

