„Środa z Profilaktyką” w temacie depresji

„Środa z Profilaktyką” w temacie depresji

Data publikacji
07.10.2020 12:27

Dzisiejsza "Środa z Profilaktyką" organizowana przez NFZ poświęcona

będzie profilaktyce depresji.

- Według danych Światowej Organizacji Zdrowia, z depresją zmaga się ponad 350 mln ludzi, co czyni ją 4 najpoważniejszym problemem zdrowotnym na świecie.
- W czasach pandemii COVID-19 coraz więcej osób cierpi na depresję. Pierwsze szacunkowe dane pokazują, że w Polsce 2-krotnie wzrosła liczba zachorowań na depresję.
- W profilaktyce depresji skuteczna może okazać się aktywność fizyczna.
- WHO rekomenduje aktywność fizyczną trwającą ok. 45 minut 3 razy w tygodniu dla osób chorujących na depresję.
- Regularne spacery, mogą zmniejszać ryzyko depresji nawet o 60%.
- 150 minut sportu tygodniowo obniża prawdopodobieństwo wystąpienia depresji o 19-27%.

Ulotka informacyjna.

Film informacyjny.

Źródło: https://www.facebook.com/akademianfz/photos/a.1598976530164096/3483256901736040/?type=3&theater
Grafika: https://pixabay.com/pl/

- PDF
- Drukuj
- Share

- Więcej aktualności
- Archiwum aktualności