

FORMACIÓN EN INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN RESPONSABLE Y ODS

Píldora formativa nº 3/2024

Día Mundial de la Lucha contra la Depresión

Mañana 13 de enero, se conmemora el **Día Mundial de la Lucha contra la Depresión**.

Los últimos datos recogidos por el Instituto Nacional de Estadística (2020) indican que en nuestro país hay 2,1 millones de personas que sufren depresión, un dato que invita a reflexionar.

Desde IdiPAZ, queremos concienciar y sensibilizar de la importancia de la Salud Mental y recordaros que nadie está exento de sufrir este trastorno y que sufrirlo no es sinónimo de debilidad.

El Colegio Oficial de la Psicología de Madrid dispone de una breve guía que rompe los mitos de la depresión, ayuda a comprender sus síntomas y consecuencias y da respuestas a cómo actuar si alguien cercano a nosotros la padece.

Os animamos a consultarla, **nunca se sabe cuándo nos puede tocar**.



Guía: Más allá de un estado de ánimo: La Depresión

Un abrazo,
Equipo IdiPAZ