



Łódź, dn. 21 lutego 2025 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

*Drogi Młodzie*

23 lutego obchodzimy Światowy Dzień Walki z Depresją – dzień, który skłania nas do refleksji nad zdrowiem psychicznym i znaczeniem wzajemnego wsparcia. To niezwykle ważny temat, który dotyka wielu osób, w tym także dzieci i młodzież.

Depresja to choroba, która może wpływać na codzienne funkcjonowanie, relacje i samopoczucie. Wymaga zrozumienia, otwartości i przede wszystkim – odpowiedniego wsparcia. Nikt nie powinien czuć się z nią samotny. Chciałabym Was zachęcić do rozmowy o emocjach, do dzielenia się swoimi przeżyciami i szukania pomocy, gdy jej potrzebujecie. Pamiętajcie, że w Waszym otoczeniu są osoby, którym na Was zależy – nauczyciele, pedagodzy, psychologowie szkolni oraz Wasi rówieśnicy. Nie bójcie się mówić o trudnościach, bo każda rozmowa może być krokiem w stronę lepszego samopoczucia.

Symbolem jedności i solidarności z osobami zmagającymi się z depresją jest stokrotka – delikatny, ale silny kwiat, który przypomina, że nawet w trudnych chwilach można znaleźć wsparcie i nadzieję. Niech stanie się on dla Was znakiem, że nikt nie powinien zostawać sam ze swoimi problemami, a otaczający nas ludzie mogą pomóc przetrwać najcięższe chwile.

Pamiętajcie, że macie w sobie siłę, a wokół Was są ludzie, którzy chcą i mogą pomóc. Razem możemy stworzyć przestrzeń, w której każdy czuje się bezpieczny i akceptowany.

*Małgorzata Moskwa-Wodnicka*  
**Małgorzata MOSKWA-WODNICKA**

