EuropeanDepressionAssociation

EDA Italia - *OdV*

Associazione Italiana sulla Depressione

Sede : piazza Portici, 11 - 25050 Provaglio d'Iseo (BS)
tel. e fax: 030 9882061 - *e-mail*: segreteria@edaitalia.org
sito web: www.edaitalia.org
www.facebook.com/EdaItaliaOnlus
P.IVA: 02897990988

European Depression Day 2026

Italian

Depressione Stop: Luce sul Male Oscuro

Nella Giornata sulla Depressione 2026 affronteremo il concetto della depressione e dei disturbi dell'umore e dell'ansia in generale partendo dall'approccio della loro conoscenza da parte della popolazione generale: la corretta conoscenza dei loro sintomi e di come essi si presentano è alla base di un corretto iter diagnostico prima e terapeutico dopo.
Comprendere e conoscere cosa sono e come si manifestano l'inquietudine e l'agitazione interna, l'irrequietezza con tensione interna e muscolare, le crisi di ansia acute con sensazione di mancanza di respiro e di debolezza muscolare, le fasi di depressione con apatia, astenia e anedonia, mascherate dalla frenesia nella quotidianità, dall'"iperattività dei pensieri" con difficoltà nella concentrazione e con la co-presenza di vari sintomi somatici, i pensieri angoscianti e talvolta suicidari, il senso di inadeguatezza e disistima, l'impulsività e irritabilità, l'insonnia o il sonno frammentato e poco ristoratore, le crisi d'ansia claustrofobica o ossessiva, le interpretazioni deliranti, l'abuso di sostanze, la ludopatia. Sono tutti questi sintomi con cui si possono manifestare i disturbi dell'umore nelle loro varie sfaccettature: compito dello psichiatra, dello psicologo, del professionista del settore è senz'altro quello di curare chi soffre di queste patologie, ma anche quello di diffondere le corrette informazioni alla popolazione generale sulle manifestazioni sintomatologiche di queste malattie al fine di prevenirle e curarle precocemente.
Molto spesso la depressione, l'ansia e i disturbi dell'umore sono patologie subdole, che si infiltrano nella vita del soggetto quotidianamente e senza farsi riconoscere: per tal motivo dobbiamo fare "Luce sul male oscuro"! E così "stoppare" la depressione, come dice il nome della rivista scientifico-divulgativa, gratuita e online, "Depressione Stop" creata dall'Eda Italia.
Una terapia farmacologica che stabilizzi gli sbalzi dell'umore, una psicoterapia che stimoli la conoscenza di sé, uno stimolo a condurre una vita più equilibrata, non possono che riportare serenità a tutti coloro che soffrono di depressione, ansia e umore inquieto.
L'obiettivo della Giornata Europea sulla Depressione è come sempre quello di dare un contributo importante a fornire informazioni sulla possibilità di diagnosticare e curare questi disturbi.
Il tema dell'anno 2026 "Depressione Stop: Luce sul Male Oscuro" sarà affrontato e approfondito durante i nostri eventi che si terranno in tutta Italia.

Giuseppe Tavormina - Francesco Franza

English

Stop to Depression: Throwing Light on a Dark Problem

On Depression Day 2026, we will address the concepts of depression, mood disorders, and anxiety disorders in general, starting with the public's understanding of them; a proper grasp of symptoms and their presentation is the foundation for an accurate diagnostic process and subsequent effective treatment.
We will explore the nature and manifestations of inner unrest and agitation; restlessness accompanied by internal and muscular tension; acute anxiety attacks involving shortness of breath and muscle weakness; and depressive phases characterized by apathy, asthenia, and anhedonia—often masked by daily frenetic activity and a "racing mind" that hinders concentration. We will also discuss the co-occurrence of various somatic symptoms, distressing and sometimes suicidal thoughts, feelings of inadequacy and low self-esteem, impulsivity and irritability, insomnia or fragmented, unrefreshing sleep, claustrophobic or obsessive anxiety attacks, delusional thinking, substance abuse, and gambling addiction. These are all ways in which mood disorders can manifest in their various forms. The role of psychiatrists, psychologists, and other professionals in the field is not only to treat those suffering from these conditions but also to disseminate accurate information to the general public regarding their symptoms, thereby facilitating prevention and early treatment.
Depression, anxiety, and mood disorders are often insidious conditions that quietly infiltrate a person's daily life without being recognized; for this reason, we must shed light on this "dark malady"! And thus “stop” depression—as suggested by the name of *Depressione Stop*, the free online popular-science magazine created in Italy by Eda Italia.
Pharmacological therapy that stabilizes mood swings, psychotherapy that fosters self-awareness, and encouragement to lead a more balanced life can only restore serenity to all those suffering from depression, anxiety, and mood swings.
The goal of European Depression Awareness Day, as always, is to make an important contribution to providing information on the possibilities of diagnosing and treating these disorders.
The 2026 theme, "Stop to Depression: Throwing light on a Dark Problem," will be addressed and explored at our events throughout all Europe.

Giuseppe Tavormina – Francesco Franza - Anne-Frederique Naviux

French

Stop à la dépression: Lumière sur un mal obscur

À l’occasion de la Journée européenne de la dépression 2026, nous nous intéresserons à la dépression, mais aussi plus largement aux troubles de l’humeur et aux troubles anxieux. Pour mieux les comprendre, il est essentiel de partir de leur réalité quotidienne et de la manière dont ils peuvent se manifester. Bien connaître leurs symptômes constitue en effet une première étape indispensable pour favoriser un diagnostic et une prise en charge adaptés.
La dépression et les troubles anxieux ne se manifestent pas toujours de manière évidente. Ils peuvent se traduire par une inquiétude permanente, une agitation

intérieure, une tension physique et musculaire ou encore des crises d'anxiété aiguë accompagnées d'une sensation d'essoufflement, de faiblesse ou de perte de contrôle. Dans les épisodes dépressifs, on peut observer une perte d'énergie, une apathie, une fatigue importante ou une diminution, voire une disparition, du plaisir et de l'intérêt pour les activités habituelles. Ces difficultés peuvent toutefois passer inaperçues, notamment lorsqu'elles sont masquées par un rythme de vie intense, une agitation permanente ou une forme d'« hyperactivité mentale » qui rend difficile la concentration.

À ces manifestations peuvent s'ajouter des symptômes physiques, des troubles du sommeil — qu'il s'agisse d'insomnie ou d'un sommeil fragmenté et peu réparateur — , des pensées anxieuses ou, dans les situations les plus graves, des idées suicidaires. Certaines personnes peuvent également ressentir un profond sentiment d'inadéquation ou de dévalorisation, une irritabilité ou une impulsivité inhabituelle. Dans certains cas, des conduites addictives, comme la consommation de substances ou le jeu problématique, peuvent également apparaître ou s'aggraver.

Ces manifestations sont diverses et parfois difficiles à reconnaître. C'est précisément pour cette raison qu'il est important de mieux faire connaître les troubles de l'humeur et les troubles anxieux au grand public.

Le rôle des psychiatres, des psychologues et de l'ensemble des professionnels de la santé mentale ne se limite pas au traitement. Il consiste également à transmettre une information claire et fiable sur ces troubles, leurs symptômes et leurs signes d'alerte. Une meilleure connaissance permet de favoriser la prévention, de consulter plus tôt et d'éviter que la souffrance ne s'installe durablement dans le quotidien.

La dépression, l'anxiété et les troubles de l'humeur peuvent en effet s'installer progressivement, parfois de manière presque imperceptible. Ils peuvent longtemps être banalisés, attribués au stress, à la fatigue ou aux difficultés de la vie quotidienne. Il est donc essentiel de **mettre en lumière ce « mal obscur »** et de contribuer à mieux le reconnaître.

C'est tout le sens du thème de cette année : **« Stop à la dépression : lumière sur un mal obscur »**. Cette démarche s'inscrit notamment dans le cadre de Depressione Stop, une revue italienne de vulgarisation scientifique, gratuite et accessible en ligne, créée par EDA Italia.

La prise en charge doit être adaptée à chaque personne. Elle peut associer, lorsque cela est indiqué, un traitement médicamenteux visant notamment à stabiliser l'humeur, une psychothérapie permettant de mieux comprendre son fonctionnement et ses difficultés, ainsi qu'un accompagnement vers un mode de vie plus équilibré. L'objectif est de réduire la souffrance, de retrouver un fonctionnement satisfaisant et de permettre à chacun de reprendre progressivement une vie plus sereine.

La Journée européenne de la dépression a ainsi pour objectif de contribuer à une meilleure information du public sur ces troubles, mais aussi sur les possibilités actuelles de diagnostic, de prévention et de traitement.

En 2026, le thème **« Stop à la dépression : lumière sur un mal obscur »** sera au cœur des différents événements organisés à travers le pays. Une occasion de mieux comprendre la dépression, de mieux reconnaître ses manifestations et, surtout, de rappeler qu'une souffrance psychique peut être prise en charge.

Spanish

Detener la depresión: arrojar luz sobre la oscura enfermedad

En el Día Europeo de la Depresión 2026 abordaremos los conceptos de depresión, trastornos del estado de ánimo y trastornos de ansiedad desde una perspectiva general, comenzando por la forma en que la población percibe estas afecciones. Comprender adecuadamente sus síntomas y las distintas formas en que pueden manifestarse es fundamental para realizar un diagnóstico preciso y ofrecer posteriormente un tratamiento eficaz.

Exploraremos la naturaleza y las distintas manifestaciones de la inquietud y la agitación interna: la sensación de intranquilidad acompañada de tensión física y muscular; las crisis de ansiedad intensa, que pueden provocar dificultad para respirar y sensación de debilidad; y los episodios depresivos, caracterizados por apatía, falta de energía y pérdida de interés o de capacidad para disfrutar. En ocasiones, estos síntomas pueden quedar ocultos tras una actividad cotidiana frenética y una mente acelerada que dificulta la concentración.

También hablaremos de otros síntomas que pueden aparecer junto a estos trastornos, como diversas molestias físicas, pensamientos angustiosos y, en algunos casos, pensamientos suicidas; sentimientos de incapacidad y baja autoestima; impulsividad e irritabilidad; insomnio o un sueño fragmentado y poco reparador; crisis de ansiedad con sensaciones de agobio o miedo intenso; pensamientos obsesivos o delirantes; consumo problemático de sustancias y juego patológico. Todas estas manifestaciones pueden formar parte de cuadros relacionados con los trastornos del estado de ánimo y la ansiedad.

La labor de psiquiatras, psicólogos y otros profesionales de la salud mental no consiste únicamente en atender a las personas que padecen estas afecciones. También es fundamental proporcionar a la población información clara y rigurosa sobre sus síntomas y manifestaciones, ya que un mayor conocimiento puede contribuir a la prevención y a la detección y el tratamiento precoces.

La depresión, la ansiedad y otros trastornos del estado de ánimo pueden desarrollarse de forma gradual y silenciosa, hasta llegar a afectar a la vida cotidiana sin que la persona o quienes la rodean sean plenamente conscientes de lo que está ocurriendo. Por ello, es necesario arrojar luz sobre esta «enfermedad oscura» y contribuir a reconocerla y detenerla, tal como propone el nombre de *Depressione Stop*, la revista gratuita de divulgación científica creada en Italia por EDA Italia.

El tratamiento farmacológico, cuando está indicado, puede ayudar a estabilizar las alteraciones del estado de ánimo. La psicoterapia puede favorecer un mayor conocimiento de uno mismo y proporcionar herramientas para afrontar las dificultades, mientras que la adopción de hábitos de vida más equilibrados puede contribuir al bienestar y a la recuperación de la serenidad.

Como cada año, el objetivo del Día Europeo de la Depresión es contribuir de manera significativa a la difusión de información rigurosa sobre el diagnóstico y el tratamiento de estos trastornos.

El lema de 2026 —«Detener la depresión: arrojar luz sobre la oscura enfermedad »— se abordará en profundidad durante las actividades y eventos que organizaremos en todo el país.

Juan Mendive – Juan Tecco

Portuguese

Fim à Depressão: Visível Escuridão

No Dia da Depressão de 2026, abordaremos os conceitos de depressão, perturbações do humor e perturbações de ansiedade em geral, começando pela compreensão que o público tem sobre as mesmas; uma noção adequada dos sintomas e de como se manifestam é a base para um processo de diagnóstico preciso e para um tratamento subsequente eficaz.

Exploraremos a natureza e as manifestações da inquietação e agitação internas; a agitação acompanhada de tensão interna e muscular; crises agudas de ansiedade que envolvem falta de ar e fraqueza muscular; e fases depressivas caracterizadas por apatia, astenia e anedonia — muitas vezes mascaradas por uma atividade diária frenética e por uma "mente acelerada" que prejudica a concentração. Discutiremos também a ocorrência concomitante de vários sintomas somáticos, pensamentos angustiantes e, por vezes, suicidas, sentimentos de inadequação e baixa autoestima, impulsividade e irritabilidade, insónia ou sono fragmentado e não reparador, crises de ansiedade claustrofóbicas ou obsessivas, pensamento delirante, abuso de substâncias e dependência de jogo. Todas estas são formas como os distúrbios de humor se podem manifestar. O papel dos psiquiatras, psicólogos e outros profissionais da área não é apenas tratar aqueles que sofrem destas condições, mas também divulgar informações precisas ao público em geral sobre os seus sintomas, facilitando assim a prevenção e o tratamento precoce.

A depressão, a ansiedade e as perturbações de humor são frequentemente condições insidiosas que se infiltram silenciosamente no quotidiano de uma pessoa sem serem reconhecidas; por isso, precisamos de lançar luz sobre esta "doença sombria"! É assim que se pode "parar" a depressão — como sugere o nome da *Depressione Stop*, a revista online gratuita de divulgação científica criada em Itália pela EDA Italia.

O tratamento medicamentoso para estabilizar as oscilações de humor, a psicoterapia para promover o autoconhecimento e o incentivo a uma vida mais equilibrada podem ajudar a restaurar a serenidade daqueles que sofrem de depressão, ansiedade e instabilidade de humor.

Como sempre, o objetivo do Dia Europeu da Depressão é dar um contributo significativo, fornecendo informações sobre o diagnóstico e o tratamento destas perturbações.

O tema de 2026 — "Fim à Depressão: Visível Escuridão" — será explorado em profundidade durante eventos realizados em todo o país.

Maria Luisa Figueira

German

Depressionen stoppen: Licht ins Dunkel bringen!

Am Tag der Depression 2026 werden wir uns mit dem Konzept der Depression sowie von Stimmungs- und Angststörungen im Allgemeinen befassen – ausgehend von dem Wissen, das die breite Öffentlichkeit darüber hat. Denn die korrekte Kenntnis der Symptome und ihrer Erscheinungsformen ist die Grundlage für einen sachgerechten diagnostischen und nachfolgend therapeutischen Prozess. Es gilt zu verstehen und zu erkennen, worum es sich bei folgenden Zuständen handelt und wie sie sich äußern: innere Unruhe und Agitiertheit; Rastlosigkeit verbunden mit innerer und muskulärer Anspannung; akute Angstzustände mit Atemnot und Muskelschwäche; depressive

Phasen mit Apathie, Asthenie und Anhedonie (oft maskiert durch hektische Betriebsamkeit im Alltag oder ein „Gedankenrasen“ mit Konzentrationsschwierigkeiten und begleitenden körperlichen Symptomen); quälende und bisweilen suizidale Gedanken; Gefühle der Unzulänglichkeit und Selbstabwertung; Impulsivität und Reizbarkeit; Schlaflosigkeit oder fragmentierter, wenig erholsamer Schlaf; klaustrophobische oder zwanghafte Angstzustände; wahnhafte Fehlinterpretationen; Substanzmissbrauch sowie Spielsucht. All dies sind Symptome, mit denen sich Stimmungsstörungen in ihren vielfältigen Facetten äußern können. Die Aufgabe von Psychiatern, Psychologen und Fachleuten auf diesem Gebiet besteht zweifellos darin, Betroffene zu behandeln, aber auch darin, die Öffentlichkeit umfassend über die Symptomatik dieser Erkrankungen zu informieren, um ihnen vorzubeugen und eine frühzeitige Behandlung zu ermöglichen. Depressionen, Angstzustände und Stimmungsstörungen sind oft tückische Erkrankungen, die sich schleichend und unbemerkt in den Alltag der Betroffenen einschleichen – deshalb müssen wir „Licht auf dieses dunkle Leiden“ werfen! So lässt sich die Depression „stoppen“ – ganz im Sinne des Namens der kostenlosen Online-Zeitschrift „Depressione Stop“, die in Italien von Eda Italia ins Leben gerufen wurde.
Eine medikamentöse Therapie zur Stabilisierung von Stimmungsschwankungen, eine Psychotherapie zur Förderung der Selbsterkenntnis sowie der Anstoß zu einer ausgeglicheneren Lebensweise können all jenen, die unter Depressionen, Angstzuständen und innerer Unruhe leiden, wieder Gelassenheit und inneren Frieden bringen.
Das Ziel des Europäischen Tages gegen Depressionen ist es wie immer, einen wichtigen Beitrag zur Aufklärung über Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten dieser Erkrankungen zu leisten.
Das Jahresthema 2026 – „Stopp der Depression: Licht auf das dunkle Leiden“ – wird im Rahmen unserer landesweiten Veranstaltungen aufgegriffen und vertieft.

Detlef Dietrich – Gottfried Treviranus – Alexander Karabatsiakis

Croatian

Zaustavimo razvoj depresije: Osvijetlimo skriveni poremećaj

U mjesecu listopadu, mjesecu borbe protiv depresije, 2026. godine bavit ćemo se pojmovima depresije, poremećaja raspoloženja i anksioznih poremećaja općenito, počevši od toga kako ih javnost doživljava. Ispravno razumijevanje simptoma i njihove kliničke slike temelj su za točan dijagnostički postupak i naknadno učinkovito liječenje.
Istraživat ćemo prirodu i manifestacije tjeskobe, što uključuje simptome poput nedostatka zraka, slabost mišića, te depresivne faze koje karakterizira unutarnji nemir. Taj nemir praćen je osjećajem unutarnje i mišićne napetosti. Akutna stanja kteriziraju apatija, astenija i anhedonija – stanja često prikrivena svakodnevnom frenetičnom aktivnošću i „ubrzanim mislima” koje ometaju koncentraciju. Također ćemo raspravljati o istovremenoj pojavi različitih somatskih simptoma, uznemirujućih i ponekad suicidalnih misli, osjećaja nedovoljne vrijednosti i niskog samopouzdanja, impulzivnosti i razdražljivosti, nesanice ili isprekidanog sna koji ne donosi odmor, klaustrofobičnih ili opsesivnih napadaja tjeskobe, sumanutog razmišljanja, zlouporabe

sredstava ovisnosti, te ovisnosti o kockanju. Sve su to načini na koje se poremećaji raspoloženja mogu manifestirati u svojim različitim oblicima. Uloga psihijatara, psihologa i drugih stručnjaka u tom području nije samo liječiti osobe koje pate od takvih stanja, već i širiti točne informacije među širom javnošću o njihovim simptomima, čime se olakšava prevencija i rano liječenje.
Depresija, tjeskoba i poremećaji raspoloženja često su podmukla stanja koja se neprimjetno uvlače u svakodnevni život osobe, a da pritom ostanu neprepoznata. Stoga trebamo rasvijetliti tu „mračnu bolest"! To je način na koji se depresija može „zaustaviti" – kako sugerira i naziv *Depressione Stop*, besplatnog internetskog časopisa za popularizaciju znanosti koji je u Italiji pokrenula organizacija EDA Italia.
Farmakoterapija za stabilizaciju promjena raspoloženja, psihoterapija za poticanje samosvijesti, te poticaj za uravnoteženiji način života mogu pomoći u vraćanju duševnog mira osobama koje pate od depresije, tjeskobe i nestabilnosti raspoloženja.
Kao i uvijek, cilj Europskog dana borbe protiv depresije jest dati značajan doprinos pružanjem informacija o dijagnosticiranju i liječenju tih poremećaja.
Tema za 2026. godinu – „Zaustavimo razvoj depresije: Osvjetlimo skriveni poremećaj" – detaljno će se obrađivati tijekom aktivnosti koje će se održavati diljem zemlje.

Ivan Urlic

Russian

Остановим депрессию: прольем свет на мрачный недуг

В рамках Дня борьбы с депрессией 2026 года мы обсудим понятия депрессии, а также расстройств настроения и тревожных расстройств в целом, начав с того, как их воспринимает общественность; ведь правильное понимание симптомов и их проявлений — это основа точной диагностики и последующего эффективного лечения.
Мы рассмотрим природу и проявления внутреннего беспокойства и возбуждения; состояние неусидчивости, сопровождающееся внутренним и мышечным напряжением; острые приступы тревоги, вызывающие одышку и мышечную слабость; а также депрессивные фазы, характеризующиеся апатией, астенией и ангедонией — состояниями, которые часто маскируются под лихорадочную повседневную активность и «бег мыслей», мешающий сосредоточиться. Мы также обсудим сопутствующие проявления: различные соматические симптомы, мучительные и порой суицидальные мысли, чувство собственной неполноценности и низкую самооценку, импульсивность и раздражительность, бессонницу или прерывистый сон, не приносящий отдыха, приступы клаустрофобии или навязчивой тревоги, бредовые идеи, а также злоупотребление психоактивными веществами и игровую зависимость. Все это — возможные формы проявления расстройств настроения. Задача психиатров, психологов и других профильных специалистов — не только лечить людей, страдающих от этих состояний, но и распространять достоверную информацию о симптомах среди широкой общественности, способствуя тем самым профилактике и раннему началу лечения.
Депрессия, тревожные расстройства и нарушения настроения часто носят

коварный характер: они незаметно проникают в повседневную жизнь человека, оставаясь нераспознанными. Именно поэтому мы должны пролить свет на этот «мрачный недуг»! Именно так можно «остановить» депрессию — такова идея названия *Depressione Stop*, бесплатного научно-популярного онлайн-журнала, созданного в Италии организацией EDA Italia. Медикаментозная терапия для стабилизации перепадов настроения, психотерапия, способствующая самопознанию, и поощрение более сбалансированного образа жизни — всё это помогает вернуть душевное равновесие людям, страдающим от депрессии, тревоги и нестабильности настроения.
Как и всегда, цель Европейского дня борьбы с депрессией — внести значимый вклад, предоставляя информацию о диагностике и лечении этих расстройств. Тема 2026 года: «Остановим депрессию: прольем свет на мрачный недуг» — будет подробно рассмотрена в ходе мероприятий, которые пройдут по всей.

Дарья Смирнова – Daria Smirnova
Евгения Малашонкова - Evgenja Malashonkova

Latvian

Stop depresijai: izgaismojot tumšu problēmu

Eiropas Depresijas dienā 2026. gadā mēs runāsim par depresiju, garastāvokļa un trauksmes traucējumiem un to, kā tos izprot sabiedrība, jo tikai zinot, kā šie traucējumi izpaužas, tos iespējams laikus atpazīt un efektīvi ārstēt. Depresija un trauksme var izpausties ļoti dažādi - kā iekšējs nemiers un uzbudinājums, nespēja nosēdēt uz vietas, iekšēja un muskuļu spriedze vai pēkšņas trauksmes lēkmes ar elpas trūkumu un vājumu muskuļos. Tās var izpausties arī kā depresīvas epizodes ar apātiju, spēku izsīkumu un nespēju izjust prieku, ko bieži maskē drudžaina ikdienas rosība un „skrejošas domas", kas traucē koncentrēties. Garastāvokļa traucējumus nereti pavada arī dažādi fiziski simptomi, nomācošas un dažkārt pašnāvnieciskas domas, nepilnvērtības sajūta un zems pašvērtējums, impulsivitāte un aizkaitināmība, bezmiegs vai saraustīts miegs, klaustrofobiskas vai uzmācīgas trauksmes lēkmes, maldīgas domas, kā arī psihoaktīvo vielu lietošana un azartspēļu atkarība. Tāpēc psihiatru, psihologu un citu speciālistu uzdevums ir ne tikai ārstēt, bet arī sniegt sabiedrībai precīzu informāciju par šo traucējumu simptomiem, tādējādi palīdzot tos novērst un laikus sākt ārstēšanu. Depresija, trauksme un citi garastāvokļa traucējumi bieži attīstās nemanāmi un ilgi paliek neatpazīti, tāpēc šī „tumšā kaite" ir jāizgaismo un depresijai jāpasaka „stop", kā to vēsta arī Eda Italia izveidotā bezmaksas tiešsaistes populārzinātniskā žurnāla nosaukums *Depressione Stop*. Medikamenti, kas stabilizē garastāvokli, psihoterapija, kas palīdz labāk izprast sevi, un līdzsvarotāks dzīvesveids var palīdzēt atgūt mieru ikvienam, kuru skārusi depresija, trauksme vai garastāvokļa svārstības. Eiropas Depresijas dienas mērķis, kā vienmēr, ir informēt sabiedrību par šo traucējumu diagnostikas un ārstēšanas iespējām, un 2026. gada tēma „Stop depresijai: izgaismojot tumšu problēmu" tiks apspriesta mūsu pasākumos visā Eiropā.

Yelena Vrublevska