



Łódź, dn. 18 lutego 2026 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

*Droży Uczniowie*

23 lutego obchodzimy **Światowy Dzień Walki z Depresją** – to okazja do zastanowienia się nad kondycją naszego zdrowia psychicznego oraz rolą, jaką odgrywa wzajemne wsparcie. Depresja to poważna choroba, która może znacząco wpływać na codzienne życie, relacje z innymi oraz ogólne samopoczucie. Wymaga empatii, zrozumienia i – co najważniejsze – realnej pomocy. Nikt nie powinien mierzyć się z nią w pojedynkę.

Ze względu na wagę tego dnia oraz wyzwania współczesnych czasów, zachęcam do kontynuacji działań skoncentrowanych na zdrowiu psychicznym, jako **Tydzień Dobrego Słowa**, ukierunkowany na życzliwość, uważność i wzajemne wsparcie. Zachęcam Was gorąco do podejmowania inicjatyw sprzyjających budowaniu atmosfery empatii, wrażliwości na potrzeby drugiego człowieka oraz wzmacnianiu poczucia wspólnoty poprzez rozmowy, drobne gesty i działania integrujące.

Pamiętajcie, że wokół Was są osoby gotowe Was wysłuchać i wesprzeć – nauczyciele, pedagodzy, psycholodzy szkolni oraz rówieśnicy. Nie obawiajcie się mówić o swoich trudnościach, bo rozmowa może być pierwszym krokiem ku poprawie samopoczucia.

Stokrotka – symbol solidarności z osobami zmagającymi się z depresją – przypomina, że nawet to, co delikatne, może być źródłem siły. Jest znakiem nadziei i wsparcia, pokazującym, że w trudnych chwilach nie jesteśmy sami.

Pamiętajcie, że macie w sobie siłę. Wspólnie możemy budować środowisko, w którym każdy czuje się bezpieczny, zauważony i akceptowany.

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

