Światowy dzień walki z depresją

Depresja to choroba, która nie wybiera i może dotknąć każdego z nas…
Wspierajmy-nie oceniajmy…
Wyciągnijmy pomocną dłoń zamiast odwracać wzrok.
Osoby z depresją nie potrzebują rad: „Weź się w garść", „nie wymyślaj i weź się do roboty"…takie słowa mogą tylko pogłębić ich cierpienie.
Po prostu bądźmy, wysłuchajmy, okażmy zrozumienie i wsparcie, zachęćmy do szukania pomocy u specjalistów…
Nie bądźmy obojętni.
Jeśli czujesz, że coś Cię przytłacza, nie bój się prosić o pomoc.