

Światowy dzień walki z depresją

Depresja to choroba, która nie wybiera i może dotknąć każdego z nas...

Wspierajmy-nie oceniamy...

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.