

DEPRESJA?

DEPRESJA TO NIE SŁABOŚĆ CHARAKTERU, LENISTWO CZY CHANDRA!



OBJAWY DEPRESJI:

- jestem często przygnębiony
- mam mało energii, szybko się męczę
- mniej spraw mnie interesuje
- nie mogę się skupić
- nie wierzę w siebie
- często się krytykuję
- swoją przyszłość widzę w czarnych barwach
- mam myśli samobójcze, rozmyślam o śmierci
- gorzej śpię za mało lub za dużo
- jem mniej/więcej, moja waga zmieniła się
- dręczy mnie poczucie winy

A CO JEŚLI TO DEPRESJA?

- Nie ignoruj swoich problemów, mogą się pogłębiać
- Szukaj pomocy jak najszybciej, aby leczenie było krótkie i skuteczne
- Zgłoś się do lekarza lub psychologa, by sprawdzić swój stan i uzyskać pomoc
- Jeśli brakuje ci sił, by zrobić pierwszy krok, proś o pomoc zaufaną osobę

**ISTNIEJE WIELE SKUTECZNYCH
METOD LECZENIA DEPRESJI,
KTÓRE MOGĄ POMÓC!**

**JEŚLI CHCESZ POROZMAWIAĆ
ZAPRASZAMY DO GABINETU
PSYCHOLOGA LUB PEDAGOGA**