

Jak zapobiegać depresji?

 **dobrze,
że jesteś**



1
Utrzymuj bliskie relacje z innymi.



2
Pamiętaj o aktywności fizycznej.



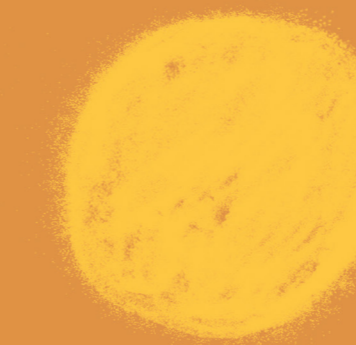
3
Zadbaj o odpowiednią dawkę snu.



4
Zdrowo się odżywiaj.



6
Dbaj o higienę cyfrową, kontroluj czas poświęcony mediom społecznościowym.



10
Ucz się wdzięczności, doceniaj wszystko.



7
Ćwicz odmawianie i ucz się asertywności.

5
Unikaj papierosów, alkoholu i narkotyków.



8
Szybko interweniuj, kiedy masz obawy o swoje zdrowie, trzymaj się uzgodnionego planu leczenia.



9
Nazywaj i wyrażaj emocje, rozmawiaj o swoich problemach z innymi – nie duś ich w sobie.



11
Ceń relacje nie przedmioty, ceń wysiłek nie osiągnięcia.



Dobrze, że jesteś. Bądź wrażliwy na symptomy depresji u osób w Twoim otoczeniu. Dowiedz się więcej na www.dobrzezejestes.org.

...
Materiał opracowany przez Fundację Dbam o Mój Zasięg w ramach kampanii społecznej „Dobrze, że jesteś”. www.dobrzezejestes.org

Organizator



Główny wykonawca



Partnerzy

In gremio

