

● 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.**



5
**Unikaj papierosów,
alkoholu i narkotyków.**



7
**Ćwicz
odmawianie**
i ucz się
asertywności.



10
Ucz się wdzięczności,
doceniaj wszystko.



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

