



1

Depresja nie jest oznaką słabości, to poważna choroba, nie lekceważ jej objawów

2

Nie ukrywaj swoich problemów, zwróć uwagę na siebie, wyjdź z ukrycia i wyróżnij się

3

Pojawienie się trudności w nawiązywaniu kontaktów, wycofanie i strach przed podejmowaniem wyzwań to sytuacja alarmowa, poszukaj pomocy

4

Razem skuteczniej, walcz ze swoją depresją i pomóż innym cierpiącym z jej powodu

5

Depresja jest wyleczalna, odzyskaj radość życia

6

Pracuj nad sobą, doskonal się, poczucie własnej wartości sprzyja zdrowiu psychicznemu

7

Nie zamykaj się w sobie jeśli jest ci źle i nie znajdujesz zrozumienia u innych bo to prosta droga do stanów depresyjnych

8

Rozwijaj swoje uzdolnienia, motywuj się do działania. Nie skupiaj się na niepowodzeniach

16

Pozytywne postrzeganie samego siebie jest podstawą pozytywnych relacji

15

Nieleczona depresja może prowadzić do utraty życia

14

Współpraca w grupie pomaga w terapii depresji

13

Rozwijanie swojej pozytywnej samooceny zapobiega depresji

12

Nie zamykaj się w sobie jeśli jest ci źle, porozmawiaj z kimś o tym

11

Otwórz się na świat

10

Gdy zauważysz czyjś błąd, nie oceniaj, pomóż go naprawić. Zmniejszy to u tej osoby ryzyko ewentualnego zagrożenia stanem depresji

9

Nie oceniaj cudzych błędów, działaj konstruktywnie, pomóż je naprawić. Zmniejszy to ryzyko zaistnienia depresji u osoby, której pomagasz i poprawi twoje samopoczucie