

# ● Jak zapobiegać depresji?

 **dobrze,  
że jesteś**



1  
**Utrzymuj bliskie relacje z innymi.**



2  
**Pamiętaj o aktywności fizycznej.**



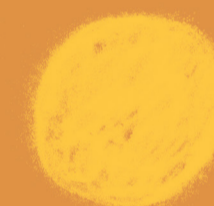
3  
**Zadbaj o odpowiednią dawkę snu.**



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](http://www.dobrzezejestes.org).

...  
Materiał opracowany przez Fundację Dbam o Mój Zasięg w ramach kampanii społecznej „Dobrze, że jesteś”. [www.dobrzezejestes.org](http://www.dobrzezejestes.org)

Organizator



Główny wykonawca



Partnerzy

In gremio

