

23 lutego
MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ
WALKI Z DEPRESJĄ

JEŚLI CZUJESZ, ŻE:



**MASZ OBNIŻONY LUB CHWIEJNY NASTRÓJ
ZMAGASZ SIĘ Z LĘKIEM, ZŁOŚCIĄ,
POCZUCIEM WINY, SMUTKIEM**



ZAWODZI CIĘ KONCENTRACJA UWAGI



**KAŻDY DZIEŃ TO WYSIŁEK, JESTEŚ CIĄGLE
ZMĘCZONY**



**MASZ KŁOPOTY ZE SNEM LUB APETYTEM
MĘCZY CIĘ NATŁOK MYŚLI**



**TWOJA GŁOWA TO FABRYKA CZARNYCH
SCENARIUSZY**

I MYŚLISZ, ŻE TO SAMO MINIE...

**TO ZASTANÓW SIĘ, CZY GDYBYŚ
ZŁAMAŁ NOGĘ,
TO TEŻ CZEKAŁBYŚ AŻ SAMO MINIE?**

23 lutego
MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ
WALKI Z DEPRESJĄ

JEŚLI CZUJESZ, ŻE:



**MASZ OBNIŻONY LUB CHWIEJNY NASTRÓJ
ZMAGASZ SIĘ Z LĘKIEM, ZŁOŚCIĄ,
POCZUCIEM WINY, SMUTKIEM**



ZAWODZI CIĘ KONCENTRACJA UWAGI



**KAŻDY DZIEŃ TO WYSIŁEK, JESTEŚ CIĄGLE
ZMĘCZONY**



**MASZ KŁOPOTY ZE SNEM LUB APETYTEM
MĘCZY CIĘ NATŁOK MYŚLI**



**TWOJA GŁOWA TO FABRYKA CZARNYCH
SCENARIUSZY**

I MYŚLISZ, ŻE TO SAMO MINIE...

**TO ZASTANÓW SIĘ, CZY
GDYBYŚ ZŁAMAŁ NOGĘ,
TO TEŻ CZEKAŁBYŚ AŻ SAMO
MINIE?**