



Depresja jest chorobą. Należy ją leczyć pod opieką lekarza.

Depresja przenika całe życie i wpływa na jego jakość i zdolność funkcjonowania w każdym obszarze: prywatnym, zawodowym i społecznym.



Jeśli Ty lub ktoś w Twoim otoczeniu zaczyna zachowywać się inaczej niż dotąd – pamiętaj:

- Zauważaj zmiany i rozmawiaj z uważnością.
- Nie oceniaj, nie bagatelizuj, nie dawaj pochopnych rad.
- W razie potrzeby szukaj profesjonalnego wsparcia.