

Zdrowie psychiczne

Istnieje wiele nieprawdziwych mitów i stereotypów na temat depresji i lęku.

Czy wiesz, że:



Depresja i smutek to **NIE** to samo. Smutek to emocja – przemijające odczucie, natomiast depresja to stan obniżonego nastroju trwający dłużej niż 2 tygodnie.



Depresja jest chorobą, która dotyka ludzi niezależnie od ich wieku i okoliczności (również dzieci i młodzież!).



Depresja **NIE** jest chorobą słabych.



Depresja i zaburzenie lękowe **można** leczyć.



Prawdziwi mężczyźni nie **PŁACZĄ**. Wszyscy ludzie mają prawo do wyrażania swoich emocji i bycia smutnym.



NIE wystarczy „ogarnąć się”, aby wyjść z depresji. Jeśli masz depresję potrzebujesz profesjonalnego wsparcia od psychiatry i psychologa.

DEPRESJA I ZABURZENIA LĘKOWE TO PROBLEMY ZDROWOTNE A NIE OSOBISTA SŁABOŚĆ! NALEŻY TRAKTOWAĆ JE POWAŻNIE I UDAĆ SIĘ PO POMOC DO SPECJALISTÓW – PSYCHOLOGA LUB LEKARZA. **SĄ ONE ULECZALNE.**