

NIE JESTEŚ SAM

MÓW O TYM, CO CZUJESZ



23



LUTEGO

Ogólnopolski Dzień
Przeciwdziałania
Depresji



DEPRESJA NIE JEST POWODEM DO WSTYDU

Wspólnie możemy przełamać tabu wokół depresji. Porozmawiajmy o zdrowiu psychicznym.



DEPRESJA NIE DYSKRYMINUJE

Może dotknąć każdego, bez względu na wiek czy tło społeczne.



SILNI SĄ CI, KTÓRZY PROSZĄ O POMOC

Nie zostawiamy nikogo samemu sobie. Empatia i wsparcie mogą być ratunkiem.

116 111

telefon zaufania
dla dzieci
i młodzieży



Telefon działa codziennie

- 7 dni w tygodniu,
- 24 godziny na dobę!

NIE BÓJ SIĘ PIERWSZEGO KROKU

Nie jesteś sam - nauczyciele są tutaj, aby Cię wysłuchać, a jeśli wolisz porozmawiać z kimś spoza szkoły, możesz skorzystać z Telefonu Zaufania.

Pamiętaj, rozmowa to pierwszy krok do zmiany!

PSYCHOLOG SZKOLNY

