

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?**