

Nie lekceważ depresji

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 zostawiajmy nikogo samemu sobie. Empatia i wsparcie mogą być ratunkiem.

Skorzystaj z pomocy:

116 111

telefon zaufania
dla dzieci
i młodzieży

Telefon działa codziennie

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

DR ANTONINA SEBESTA
EMERYTOWANY PRACOWNIK
INSTYTUTU FILOZOFII I SOCJOLOGII
UNIwersytetu Komisji Edukacji Narodowej

Depresja

Bo ona
bo ona
ma ten cholerny zwyczaj gaszenia światła
jak tylko coś zaczyna się ekstra
z tupetem kuny domowej
wciska ci ontologiczne gdybania
działa totalnie covidowo
rozwała na puzzle
z których sam siebie nie złożysz
bo jesteś wytopiony
jak śnieg odwilżowy
jej imię DEPRESJA