

# ● Czego nie mówić osobie w depresji?

 **dobrze,**  
że jesteś

## Nie bagatelizuj:

„wszyscy czasem mamy doła”.

## Unikaj mitów na temat depresji:

„leki na depresję ogłupiają”.

## Unikaj pocieszania:

„wszystko będzie dobrze”.

## Nie oceniaj i nie krytykuj:

„inni mają gorzej”.

## Nie diagnozuj:

„nie jest aż tak źle”.

## Nie mów, że wiesz, co czuje osoba chora:

„wiem co czujesz”.

## Nie oferuj nieprofesjonalnej pomocy:

„najedz się słodczy, mnie to zawsze pomaga”.

## Nie zastraszaj:

„jak się nie zmobilizujesz, koniec z nami”.

## Nie podważaj autorytetu lekarza:

„lekarze trują lekami, najlepsze są ziołowe preparaty”.

W zamian za to **możesz powiedzieć:**

Jestem przy Tobie.

Widzę, że ci ciężko.

Nie masz się czego wstydzić.

Nie ma nic złego w proszeniu o pomoc.

Możesz na mnie liczyć.

Jak mogę Ci pomóc?

To nie Twoja wina.

Co mogę dla Ciebie zrobić?

Czy jest ktoś, kogo mam poinformować o twoim stanie?

Dobrze, że jesteś. Bądź wrażliwy na symptomy depresji u osób w Twoim otoczeniu. Dowiedz się więcej na [www.dobrzezejestes.org](http://www.dobrzezejestes.org).

...  
Materiał opracowany przez Fundację Dbam o Mój Zasięg w ramach kampanii społecznej „Dobrze, że jesteś”. [www.dobrzezejestes.org](http://www.dobrzezejestes.org)

Organizator

GDYNIA

Główny wykonawca

dbam o mój zasięg fundacja

Partnerzy

in gremio

