

JEŚLI ZAUWAŻYSZ U SIEBIE:

- Smutek, który towarzyszy ci przez większość dnia i każdego dnia
- Łzy - będące nachalnym gościem twojej twarzy
- Utratę radości z tego co do tej pory dawało ci szczęście
- Brak zainteresowania wykonywaniem codziennych czynności
- Ulubione potrawy przestały nadawać życiu smak lub odwrotnie sięgasz po nie częściej
- Problemy ze snem
- Nadmierne napięcie, pobudzenie
- Twoja koncentracja i uwaga uległa osłabieniu
- Poczucie niskiej wiary w siebie i słabą samoocenę
- Poczucie winy
- Ciągłe zmęczenie
- Proste zadania wydają się trudne do zrealizowania
- Myśli o śmierci, samobójstwie



REAGUJ - NIE WSTYDŹ SIĘ - NIE JESTEŚ SAM