

23 lutego- Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

Zapobiegaj:

Wysypiaj się

Odżywiaj się zdrowo

Dbaj o dobre relacje z ludźmi

Doceniaj swoje sukcesy

Unikaj silnego i przewlekłego stresu

Poświęcaj czas na to, co lubisz robić

Uprawiaj regularnie aktywność
fizyczną



**Ośrodek Interwencji Kryzysowej
w Tomaszowie Lubelskim**