KOBIETA GUMA

autor: Marcin Szczygielski | reżyseria: Maciej Wojtyszko

Nie trzeba mieć odpowiedzi na wszystko, żeby być przy kimś w trudnym momencie.



Nie trzeba znać diagnozy ani mieć odpowiedzi na wszystkie pytania, żeby zauważyć, że komuś jest źle.

Czasem pomoc zaczyna się od prostego:

JESTEM TU. NIE MUSISZ PRZECHODZIĆ PRZEZ TO SAM(A)

Obecność, uważność i wsparcie bliskich mają ogromne znaczenie.

Nie zastępują jednak profesjonalnej pomocy.

Depresja NIE jest oznaką słabości.

Siłą jest także powiedzieć **POTRZEBUJĘ POMOCY** i pozwolić sobie ją przyjąć.

Partnerzy zdrowia psychicznego:

mednow

Łazarski Akademia

FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE

TEATR GU DEJ KO

KOBIETA GUMA

autor: Marcin Szczygielski | reżyseria: Maciej Wojtyszko

Czasem wystarczy zacząć od rozmowy.
Zauważ → Zapytaj → Wysłuchaj z uważnością.
Nie oceniaj, po prostu bądź obok.
Nie wiesz, co powiedzieć?



Spróbuj tego:

Widzę, że jest Ci trudno.
Chcesz porozmawiać?

Nie wiem, co powiedzieć,
ale jestem.

Może poszukamy razem
profesjonalnej pomocy?

NIE BAGATELIZUJ.

Zamiast:
X Weź się w garść.
X Inni mają gorzej.
X Musisz myśleć pozytywnie.

Powiedz:
JESTEM TU DLA CIEBIE.
CHCĘ CIĘ WYSŁUCHAĆ.

Potrzebujesz pomocy?
Martwisz się o kogoś bliskiego?

Zeskanuj kod i sprawdź, gdzie szukać
profesjonalnego wsparcia.

Fundacja Nie Widać Po Mnie
Wspieramy osoby, które były silne zbyt długo.
Bo depresji i zaburzeń psychicznych nie widać.

BEZPŁATNE CAŁODOBOWE TELEFONY WSPARCIA

116 123
wsparcie dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym

116 111
telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

112
w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia