

JAK ROZMAWIAĆ  
Z OSOBĄ CHORA NA

# DEPRESJĘ

## POWIEDZ

Nie jesteś sam.

Jestem tu, żeby Ci pomóc.  
Jesteś dla mnie ważny.

Kocham Cię. (Jeśli to szczere  
uczucie).

Nie wiem co czujesz, ale chcę Cię  
zrozumieć.

Będę Cię wspierać, możesz na  
mnie liczyć.

Przykro mi, że musisz przez to  
przechodzić.

Nie martw się o mnie, nie raniśz  
mnie swoim zachowaniem.

Czy mogę Ci jakoś pomóc?

Może warto poprosić o pomoc  
specjalistę, chcesz, żebym  
poszedł z Tobą?

Nie zwariowałeś.

Wyjdiesz z tego, ja będę przy  
Tobie.

## NIE MÓW

Ogarnij się.

Kto w tych czasach nie ma  
depresji?

Inni mają dużo gorzej niż Ty.

Mam już dosyć Twojego  
marudzenia.

Weź się w garść.

Nie udawaj.

Zwariowałeś!

Głowa do góry.

Będzie dobrze.

Weź się do roboty to Ci przejdzie.

To Twoja wina.

Sam sobie na to zapracowałeś.

Nikt nie mówił, że życie jest  
proste.

Zachowujesz się jak dziecko.