

Què NO dir mai a una
persona amb

DEPRESSIÓ

1 Anima't!

2 Has de posar-hi de la teva part.

3 És qüestió de proposar-s'ho.

4 Has de ser fort/a.

5 Com pots estar malament si ho
tens tot a la vida?

Què podem dir per ajudar
a una persona amb

DEPRESSIÓ

1 Em tens al teu costat.

2 Entenc que és dur i que ho estàs passant malament.

3 Si en algun moment vols parlar, aquíestic.

4 Hi ha alguna cosa que pugui fer per tu?

5 Vols que t'ajudi a buscar ajuda?

Buscar ajuda pot ser el primer pas



Troba un/a professional col·legiat/ada a:

tescoltem.cat



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya