



# MĘŻCZYŹNI też płaczą

**Męska depresja nie musi być tabu!**

- Mężczyźni też chorują na depresję.
- Nieleczona depresja zagraża Twojemu zdrowiu i życiu, może prowadzić nawet do śmierci.
- Depresja jest chorobą a nie „lenistwem”.
- Nie musisz być twardzielem i radzić sobie ze wszystkim, gdy izolujesz się od swych uczuć, choroba się pogłębia.
- Nie wstydź się rozmawiać o swoich problemach z przyjaciółmi i rodziną, czasem Ty też potrzebujesz wsparcia.
- Twoje uczucia nie są słabością . Mówiąc o nich głośno, możesz pomóc sobie w walce z chorobą.
- Przełam stereotyp „wytrzymałego” mężczyzny i zgłoś się do specjalisty. Bardzo wiele odwagi, wewnętrznej siły i szacunku do siebie wymaga zgłoszenie się do lekarza lub psychoterapeuty.



**ITAKA**  
Centrum Poszukiwań  
Ludzi Zaginionych

# Jakie objawy powinny Cię zaniepokoić?

- Od ponad dwóch tygodni źle się czujesz fizycznie i psychicznie?
- Nie odczuwasz radości, dosłownie nic nie sprawia Ci przyjemności?
- Przestałeś interesować się codziennymi sprawami?
- Czujesz, że „nie dajesz rady“?
- Zacząłeś stale pić alkohol, używasz środków nasennych, aby się zrelaksować i ułatwić zaśnięcie?
- Przestałeś interesować się relacjami z bliskimi i znajomymi?
- Masz stale dolegliwości zdrowotne?
- Przestało interesować Cię, jak wyglądasz?
- Stale czujesz się rozdrażniony, inni Cię męczą?
- Uważasz, że wszystko straciło sens?
- Twoje życie seksualne stopniowo zanikło?
- Masz myśli samobójcze?

**Możesz mieć depresję! ZADZWOŃ!**

**22** **ANTYDEPRESYJNY**  
TELEFON ZAUFANIA FUNDACJI ITAKA  
**654 4041**  
PON-CZW  
17-20

 [www.stopdepresji.pl](http://www.stopdepresji.pl)

 Dołącz do nas: [facebook.com/StopDepresji](https://facebook.com/StopDepresji)

ORGANIZATOR



PARTNER KAMPANII



MIASTO  
STOŁECZNE  
WARSZAWA



PATRON WYSTAWY

**Akademia**  
**FOT**ografii

PATRONI MEDIALNI

**MALEMEN** MAGAZYN

 [kampaniespoleczne.pl](http://kampaniespoleczne.pl)

**plus**  
radio

**AKMedia**  
DYSTRYBUCJA  
kolportaż ulotek & plakatowanie