



PROFILAKTYKA

DEPRESJI

Dbanie o dobre relacje
z dzieckiem.

Kontakt z rówieśnikami i osobami
bliskimi

Odpowiednia ilość snu

Zdrowe odżywianie

Aktywny tryb życia

Ograniczenie stresu

Posiadanie planów i celów

Opracowano na podstawie: Wywiad diagnostyczny
z dziećmi i młodzieżą, James Morrison, Kathryn Flegel;
Zapobieganie samobójstwom dzieci i młodzieży, Joanna
Szymańska