

**Si reuneixes tots aquests ingredients:**



**RESPIRA,  
PARLA AMB UNA PERSONA DE  
CONFIANÇA I DEMANA AJUDA  
PROFESSIONAL**



**13  
GENER**

**Dia Mundial de la  
Lluita contra la  
DEPRESSIÓ**

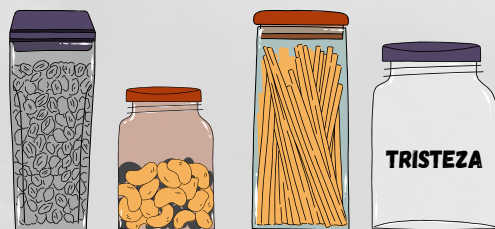


**Milions de joves de tot el món experimenten tristesa o depressió en algun moment de les seues vides. No obstant això, reconèixer la diferència entre un diagnòstic de depressió i els sentiments de tristesa pot ajudar una persona a processar tots dos d'una manera saludable.**

I, com es cuina una depressió?



## Ingredients:



Ingredient principal: 2 Kg de **Tristesa**

40gr. de falta d'energia.

30 gr. de cansament.

30gr. de falta de apetit i pèrdua de pes.

20g. de problemes de memòria i poca concentració.

Un grapat de sentiment d'inutilitat.

Un bon doll d'aïllament.

20gr. de somni alterat.

Un polsim de culpa.

Uns brins d'irritabilitat o mal humor.



## Preparació:

La persona sofreix un canvi vital que percep com a desagradable. S'introdueix la tristesa embolicada de falta de gestió emocional, i es van afegint la resta d'ingredientes a poc a poc.

Deixar cuinant a foc lent per un temps amb la dificultat per a gaudir de les coses que abans et produïen plaer i satisfacció. Servir en solitud.



**NO CONFONGUES LA RECEPТА  
AMB L'INGREDIENT!**



És adaptativa

Promou l'empatia

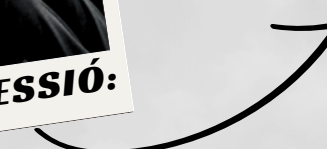
Afavoreix l'autoconeixement

Reconeixes i valores l'important

Ajusta el teu estat d'ànim

Enforteix les relacions

Motiva per al canvi



La DEPRESSIÓ és un plat cuinat, mentre la tristesa és un dels seus ingredients.

