

# mentalis

● deprese   ● úzkost   ● demence   ● spánek   ● strava   ● pohyb

Jak se  
projevuje  
deprese  
?



Myšlenky na smrt



Izolace



Smutek



Nechuť k jídlu



Sebeobviňování



Bez energie



Zlost a vztek



Závislost



Nesoustředěnost



Poruchy spánku

## Co může pomoci



Cestování



Spánek



Ovoce



Antidepresiva



Odpocinek



Vitamíny



Návštěva lékaře



Jóga



Pozitivní myšlení



Kreativní činnost



Rozvrh dne



Procházky



# mentalis

Jak se projevuje deprese ?



Myšlenky na smrt



Izolace



Bez energie



Zlost a vztek



Smutek



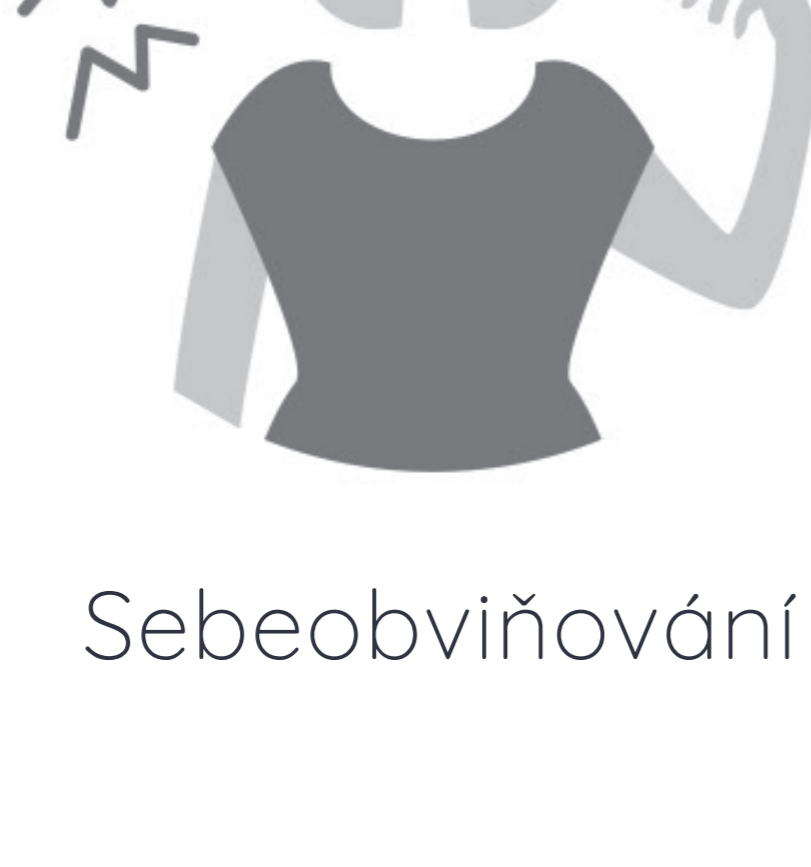
Nechuť k jídlu



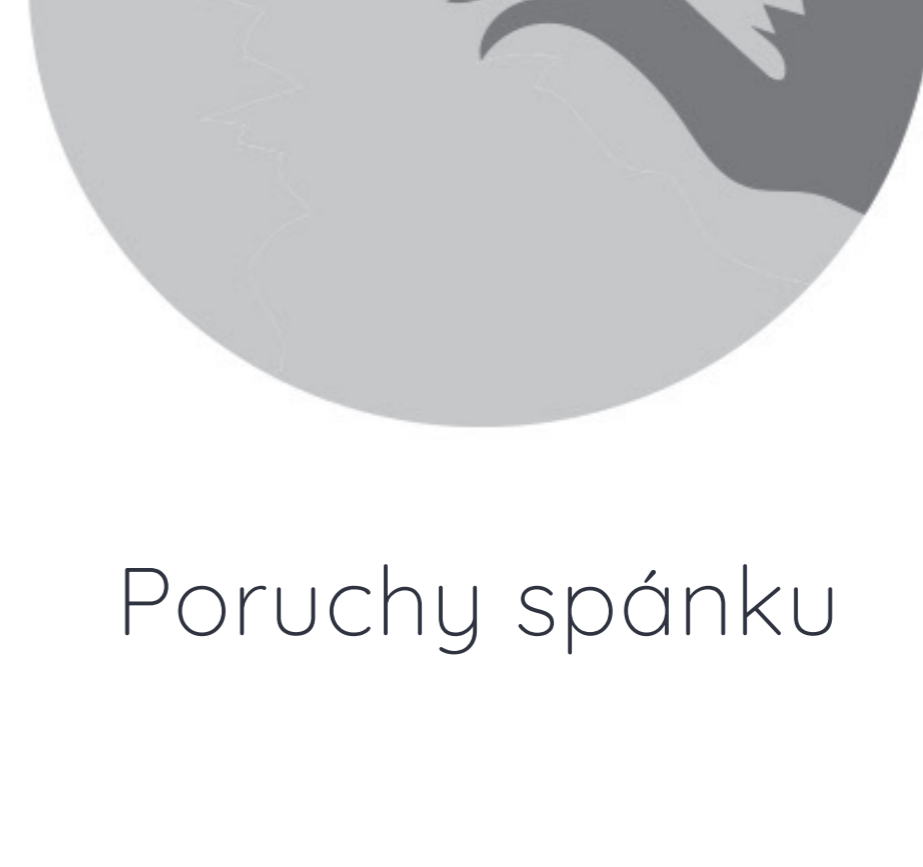
Závislost



Nesoustředěnost



Sebeobviňování



Poruchy spánku

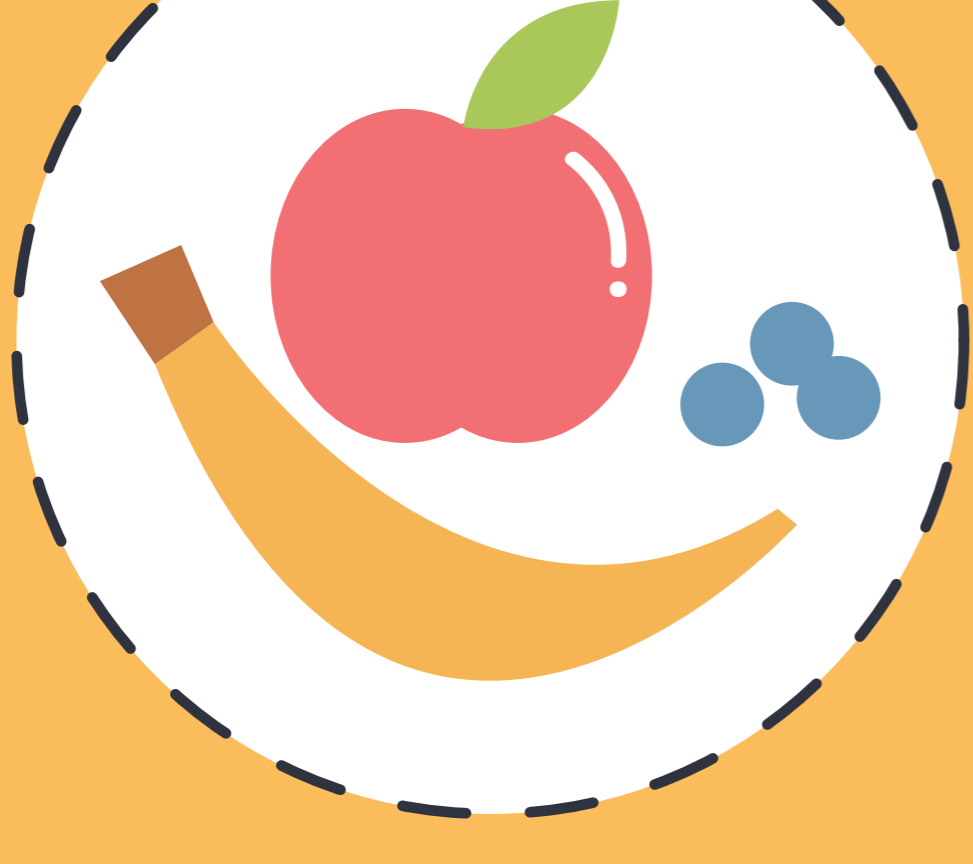
## Co může pomoci



Cestování



Spánek



Ovoce



Antidepresiva



Odpocinek



Vitamíny



Návštěva lékaře



Jóga



Pozitivní myšlení



Kreativní činnost



Rozvrh dne



Procházký