

## ZROZUMIEĆ DEPRESJĘ I ODZYSKAĆ CHĘĆ ŻYCIA *jak zadbać o siebie by nie utknąć w pułapkach depresji*

*Depresja to choroba coraz częściej diagnozowana. Z powodu jej częstego występowania nazwano ją „powszechnym przeziębieniem psychiatrii”. Przyczyn depresji może być wiele. Nieleczona może prowadzić do ciężkich stanów, nawet śmierci. Ta choroba może dotknąć każdego, ale można z nią wygrać i na pewno warto leczyć.*



**JEŚLI MASZ 15 – 26 LAT**

**LUB JESTEŚ BLISKIM / RODZICEM:**

Odczuwasz smutek, niepokój...

Nie masz siły do pokonywania codziennych trudności...

Ktoś z Twoich bliskich, rodziny jest chory...

Nie wiesz jak go wspierać, jak mu towarzyszyć i pomóc w zrozumieniu, co się dzieje...

**ZAPRASZAMY NA NIEODPŁATNY  
WARSZTAT PSYCHOEDUKACYJNY**

**NA WARSZTACIE DOWIESZ SIĘ:**

Jakie objawy mogą świadczyć o rozpoczynającej się depresji

Jak zrozumieć depresję, poznać jej przyczyny

Dlaczego nie należy lekceważyć stanów depresyjnych

Jak zrozumieć to, co się z Tobą lub z Twoim bliskim dzieje

Jak ważne jest pozytywne myślenie i wsparcie innych

Co może być pomocne w radzeniu sobie z kryzysem depresyjnym

Gdzie szukać pomocy

**TERMIN WARSZTATU:** 18 listopada (niedziela) w godz. 9.30 – 17.00

**MIEJSCE:** Towarzystwo Pomocy Młodzieży, ul Nowolipki 2, Warszawa

**PROWADZĄCE:** Anna Przeradzka, Dorota Gąsiorowska – psycholożki, terapeutki

**Zapisy i informacje:** 22 887 88 05; 508 350 320 (od 10.00 do 15.00) lub [tpm@tpm.org.pl](mailto:tpm@tpm.org.pl)

*Program współfinansowany ze środków*



WOJEWODA MAZOWIECKI

w ramach programu „Pomoc i wsparcie w kryzysie” – program wsparcia w i po kryzysie psychicznym dla młodzieży i jej rodziców