

# MIND HEALTH ZACZNIJMY RAZEM

Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne

## OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ

ZAPRASZAMY NA WEBINAR ORAZ BEZPŁATNE KONSULTACJE PSYCHOLOGA

**Depresja** to powszechnie występujące zaburzenie zdrowia psychicznego. Jest istotnym problemem medycznym, który należy odróżnić od wahań nastroju czy krótkotrwałych reakcji emocjonalnych na wyzwania. **Depresja powoduje poważne cierpienie** osoby chorej i ma negatywny wpływ na jej aktywność w pracy, szkole czy w rodzinie. Zaburzenie wymaga terapii. Nielezione może prowadzić do stanów zagrażających życiu.

Centrum Zdrowia Psychicznego MindHealth w ramach Ogólnopolskiego Dnia Walki z Depresją (23 lutego) wspiera osoby potrzebujące wsparcia, organizując:

- **webinar na temat depresji wśród dzieci i młodzieży oraz**
- **bezpłatny dyżur telefoniczny psychologa**

### Bezpłatny DYŻUR telefoniczny psychologa

Zapraszamy do kontaktu ze specjalistą wszystkie osoby, które potrzebują wsparcia – podejrzewają depresję u siebie lub u bliskiej osoby bądź mają pytania z zakresu leczenia depresji.

Psycholog dostępny będzie w godzinach **16:00-20:00, 23.02.2023r.**  
Kontakt pod numerem telefonu: **22 566 22 38.**



 MINDHEALTH

**DEPRESJA**

**23.02.2023**  
**BEZPŁATNY**  
**DYŻUR**  
**PSYCHOLOGA**  
**16:00-20:00**

KONTAKT POD NUMEREM TELEFONU: **22 566 22 38**



 MINDHEALTH

**DEPRESJA**  
**U DZIECI I MŁODZIEŻY**

**23.02.2023**  
**BEZPŁATNY**  
**DYŻUR**  
**PSYCHOLOGA**  
**16:00-20:00**

KONTAKT POD NUMEREM TELEFONU: **22 566 22 38**



## WEBINAR: „Depresja u dzieci i młodzieży - jak nie przeoczyć sygnałów, które wysyła nam dziecko”

**23.02.2023 r., godz. 17:00 | ClickMeeting**

Adaptacja po okresie pandemii, niepokój i stres rodziców wywoływany niepewnymi czasami, problemy w szkole i relacjach rówieśniczych- na samopoczucie i zdrowie psychiczne naszych dzieci wpływa wiele czynników. Nierzadko żyjąc w biegu, nie zauważamy zachowań i sygnałów, które sugerują, że dziecko potrzebuje wsparcia naszego i specjalisty.

- Jak nie przeoczyć tego momentu?
- Do kogo udać się po pomoc?
- Jak rozmawiać z dzieckiem, które ma depresję?
- Jak wygląda leczenie depresji u dzieci i młodzieży?

Na te i wiele innych pytań odpowiadać będzie psycholog Centrum Zdrowia Psychicznego MindHealth - Klaudyna Machowska. W trakcie trwania webinaru będą mogli Państwo również zadawać na czacie własne pytania.

### HARMONOGRAM

- 17:00 - 17:45:** Rozmowa z psychologiem Klaudyną Machowską (prowadząca: Sandra Jarnot, Centrum Medyczne Damiana)
- 17:45 - 18:00:** Sesja Q&A (odpowiedzi na pytania od uczestników webinaru).

- **Link do zapisów na wydarzenie:** [https://bit.ly/webinar\\_MindHealth\\_depresja\\_u\\_dzieci](https://bit.ly/webinar_MindHealth_depresja_u_dzieci)
- **Link do wydarzenia na Facebooku:** <https://fb.me/e/3Vn0lu3kJ>



MindHealth Centrum Zdrowia Psychicznego powstało w odpowiedzi na problemy współczesnego świata, z przekonania, że zdrowie psychiczne to obszar specjalistyczny, w którym nie ma miejsca na kompromisy na poziomie jakości i wiarygodności.

Wierzmy, że zdrowie psychiczne człowieka to podstawa zdrowia ogólnego.

