



27 lutego 2025

Światowy Dzień Walki z Depresją

Światowy Dzień Walki z Depresją jest dniem, który pozwala nam w szczególny sposób spojrzeć na problemy osób odczuwających stany depresyjne.

26 lutego o godz.18.00 w Centrum Kreatywności Pałac, odbyło się spotkanie „Depresja - kiedy udać się po pomoc”.

W ramach Światowego Dnia Walki z Depresją, wraz z Wojewódzką Biblioteką Publiczną im. Witolda Gombrowicza w Kielcach oraz Miejska Biblioteka Publiczna w Starachowicach odbyło się spotkanie, które poprowadził **mgr. Marcin Rzeczkowski**, członek Zarządu Stowarzyszenia Pomocy Arka Noego w Skarżysku - Kamiennej, certyfikowany psychoterapeuta Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczo Behawioralnej, współautor książki „Nastolatek potrzebuje wsparcia”.





23 lutego Światowy Dzień Walki z Depresją



Jeśli:

- twój nastrój jest obniżony,
- nie odczuwasz radości,
- masz zwiększoną męczliwość,
- trudno ci skoncentrować uwagę,
- jeśli twoje myśli o przyszłości mają pesymistyczny charakter,
- doświadczasz pustki wewnętrznej,
- masz trudności z podejmowaniem decyzji,
- brak ci pewności siebie,
- często doświadczasz poczucia winy i bezwartościowości,
- nie masz apetytu,
- masz kłopoty ze snem,
- znacznie zmniejszyło się twoje libido,
- towarzyszą ci myśli o odebraniu sobie życia

**zgłoś się na konsultację do specjalisty
(psychologa, psychiatry)**





Dziękujemy za inicjatywę Pani Agnieszce Kuś Dyrektor Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej im. Witolda Gombrowicza w Kielcach.

Kolejne spotkanie wspierające akcję odbyło się w Miejskiej Bibliotece Publicznej przy ulicy Kochanowskiego 5 w godzinach 11-13 zaplanowano dyżur psychologa - Pana Pawła Kędziory.

Akcję wspierał również kielecki Oddział Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

23 lutego Światowy Dzień walki z Depresją

Depresja - kiedy udać się po pomoc?

Marcin Rzeczkowski

mgr Marcin Rzeczkowski członek Zarządu Stowarzyszenia Pomocy Arka Noego w Skarżysku-Kamiennej, certyfikowany psychoterapeuta Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczo Behawioralnej, posiada tytuł specjalisty w dziedzinie psychoterapii uzależnień, aplikant superwizor RSPU, trener pierwszego stopnia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, terapeuta i trener dialogu motywującego Polskiego Instytutu Dialogu Motywującego, współautor książki "Nastolatek potrzebuje wsparcia"

26 lutego
2025 r.
godz. 18.00

Centrum Kreatywności Pałacyk,
ul. Konstytucji 3 Maja 15

wstęp wolny, zapraszamy



Wydrukuj

Pobierz PDF