

Stop depresji - bezpłatne warsztaty i wykłady

21-02-2025



Fot: Canva/AI

23 lutego obchodzimy Światowy Dzień Walki z Depresją, chorobą, która staje się jednym z najpoważniejszych problemów współczesnego społeczeństwa. Depresja dotyka coraz młodsze osoby i wpływa na wiele aspektów życia społecznego. Celem kampanii „Stop Depresji” jest zwiększenie świadomości zdrowotnej mieszkańców na ten temat.

Akcja ma na celu uświadamianie, że depresja nie jest chwilowym stanem, ale wymagającą leczenia chorobą. Kampania ma również pomóc osobom chorym i ich rodzinom w pokonywaniu trudności i zachęcić do korzystania z pomocy lekarzy, terapeutów i grup wsparcia.

Środowiskowy Dom Samopomocy w Dzierżoniowie zachęca do okazania solidarności z osobami dotkniętymi chorobą oraz do wzięcia udziału w cyklu wykładów i warsztatów. W jaki sposób? Wystarczy wpiąć 24 lutego w swój ubiór stokrotkę – symbol zrozumienia i wsparcia z osobami zmagającymi się z tym problemem.

Domownicy Środowiskowego Domu Samopomocy aktywnie włączają się w inicjatywę, własnoręcznie przygotowując dużą liczbę stokrotek.

Zapraszamy mieszkańców, instytucje i firmy do udziału w kampanii oraz do odbioru stokrotek w siedzibie ŚDS. Od 24 do 28 lutego zapraszamy na cykl bezpłatnych warsztatów i wykładów poświęconych zdrowiu psychicznemu – zachęca Agnieszka Pertuk-Mika, dyrektor placówki.

Tydzień walki z depresją

Poniedziałek

- 10.00-12.00 – potyczki integracyjne z Zespołem Szkół Ekonomicznych w Dzierżoniowie

Wtorek

- 10.00-12.00 – warsztaty plastyczne „Plakat Antydepresja” z Zespołem Szkół nr 2 w Dzierżoniowie

Środa

- 10.00-12.00 – warsztaty „Depresja, fakty i mity” dla domowników Środowiskowego Domu Samopomocy
- 11.00-13.00 – prowadzona przez psychologa grupa wsparcia dla rodzin zmagających się z różnymi trudnościami emocjonalnymi, w tym z depresją

Czwartek

- 10.00-12.00 – warsztaty „Rozmowy z demonem. Jak dogadać się ze swoim wewnętrznym krytykiem” z I Liceum Ogólnokształcącym w Dzierżoniowie
- 10.00-12.00 – pieczemy faworki z Specjalnym Ośrodkiem Szkolno-Wychowawczym w Dzierżoniowie

Piątek

- 10.00-13.00 – zabawa karnawałowa z zaproszonymi gośćmi

Można również skorzystać z indywidualnych konsultacji pracownika socjalnego. Zapisy pod numerami telefonów 507 343 448 i 74 830 39 97, mail: sds@sdsdzierzoniow.pl

[Środowiskowy Dom Samopomocy](#) (ul. Nowowiejska 88, tel. 74 80-39-97) jest ośrodkiem wsparcia dziennego, przeznaczonym dla osób przewlekłe psychicznie chorych, mieszkańców z niepełnosprawnością intelektualną oraz dla osób

wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych. Podstawowym zadaniem ŚDS jest zapewnienie uczestnikom oparcia społecznego pozwalającego na zaspokojenie podstawowych potrzeb życiowych, usamodzielnienie i integrację społeczną.