

Zapraszamy  
na grupę  
terapeutyczną

# Oswoić depresję

## Oswoić depresję

grupa terapeutyczna dla kobiet z dziećmi w wieku 0-6 lat

Zapraszamy mamy, które mają zdiagnozowaną depresję lub inne zaburzenia depresyjne, albo zauważają u siebie poniższe objawy:

- obniżony nastrój, płaczliwość, przygnębienie, smutek,
- brak wiary we własne możliwości, trudności w mobilizowaniu się do działania,
- poczucie, że nic je nie cieszy, nawet kontakt z dzieckiem,
- trudności ze snem,
- niechęć do jedzenia, lub objadanie się,
- trudności w radzeniu sobie z emocjami, np. wybuchowość, niecierpliwość w kontakcie z dzieckiem.

Spotkania będą polegały na rozmowie, podczas której uczestniczki będą mogły mówić o swoich trudnościach, niepokojach, przeżywanych emocjach.

Zajęcia odbywają się raz w tygodniu przez okres 4 miesięcy.

Udział w nich jest **bezpłatny**.

Więcej informacji na: [www.fdds.pl](http://www.fdds.pl) w zakładce OFERTA.



**11.01-28.06.17 g. 17:00 – 19:30**

Centrum Dziecka i Rodziny  
ul. Walecznych 59 wejście B, II piętro



DAJEMY  
DZIECIOM  
SIĘ

dawniej  
Fundacja  
Dzieci  
Niczyje

**Bridgepoint**