

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.

Celem spotkań będzie wspólne dochodzenie do wniosków, jak pokonać problem czy kryzys i jak poprawić swoje życie. Ważnym elementem będzie także edukacja, mająca na celu zapoznanie uczestniczek z ważnymi informacjami dotyczącymi depresji i innych zaburzeń nastroju.

Jakie korzyści niesie terapia?

- zwiększenie wiedzy o sobie samej, swoich potrzebach,
- zwiększenie pewności siebie i wiary we własne siły,
- wzmocnienie umiejętności radzenia sobie z problemami dnia codziennego,
- budowanie nowych korzystniejszych relacji z rodziną, dziećmi, otoczeniem,
- lepsze samopoczucie.

Zajęcia odbywają się raz w tygodniu przez okres 6 miesięcy.
Udział w nich jest bezpłatny.

Więcej informacji na: www.fdds.pl w zakładce OFERTA.



21.09-14.12.16 g. 17:00 – 19:30

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



**DAJEMY
DZIECIOM
SIĘ**

dawniej
Fundacja
Dzieci
Niczyje

Bridgepoint