

# Oswoić depresję grupa wsparciowo- -terapeutyczna dla mam dzieci do 6.r.ż.

Spotkania  
stacjonarne

Udział w grupie  
bezpłatny

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. nadmierna wybuchowość, niecierpliwość w kontakcie z dzieckiem.

Spotkania będą odbywać się w grupie kilkunastu mam. Będą polegały na rozmowie pomiędzy prowadzącymi a uczestniczkami grupy. Tematem rozmów będą trudności, przeżywane emocje i problemy, których doświadczają mamy w codziennym życiu. 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.

Miejsce: Poradnia dla Rodziców Latarnia Morska, ul. Walecznych 59 (Saska Kępa) wejście B, II piętro

**Grupa trwa 36 godzin - 12 spotkań  
środy od 6 marca do 29 maja 2024 r.  
w godz. 17-20.**

Kwalifikacja do grupy poprzedzona jest jedną lub więcej konsultacjami z psychoterapeutą.

Mamy w spotkaniach uczestniczą bez dzieci.

Prowadzące:  
Aneta Grużewska  
Anna Kossakowska  
Monika Chomicka (stażystka)

Więcej informacji, harmonogram spotkań oraz zgłoszenia na stronie [rodzice.fdds.pl/spotkania](http://rodzice.fdds.pl/spotkania).

Grupa realizowana jest w ramach finansowania z darowizny Pru – Prudential International Assurance.