

STOWARZYSZENIE
PRACOWNIA AKTYWNEGO DZIAŁANIA "PÓŁPIĘTRO"
ZAPRASZA DO UDZIAŁU W PROJEKCIE



Po MOC

wsparcie psychologiczne
dla młodzieży i rodziców

**W RAMACH PROJEKTU OFERUJEMY
BEZPŁATNY UDZIAŁ W:**

Spotkaniach edukacyjno-wsparciowych dla młodzieży 14-18 lat.

/

Krótkoterminowej terapii indywidualnej dla młodzieży.

/

Konsultacjach psychologicznych dla rodziców nastolatków.

/

Warsztatach umiejętności wychowawczych dla rodziców nastolatków

"Wiem i rozumiem więc wspieram"

**Szczegółowe informacje
na stronie polpietro.org**

ZADANIE DOFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW BUDŻETU
WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO.

Mazowsze.
serce Polski

DEPRESJA

O depresji możemy mówić gdy pojawiają się
co najmniej 4 poniższe objawy równocześnie:

- Smutek, płaczliwość
- Utrata zainteresowań (nic mnie nie cieszy)
- Zmniejszenie aktywności, apatia
- Zmęczenie, brak energii
- Zmiana apetytu (zmniejszenie lub zwiększenie)
- Zaburzenia snu (problemy z zasypianiem, budzenie się nad ranem, nadmierna senność)
- Niepokój, lęk, lub podniecenie
- Trudności z koncentracją i zapamiętywaniem
- Poczucie bezużyteczności, bezsensu, poczucie winy, niska samoocena
- Napięcie wewnętrzne
- Myśli samobójcze
- Dolegliwości bólowe (głowy, brzucha, w klatce piersiowej, nerwobóle)

Nie wstydź się szukać wsparcia u specjalisty

Telefoniczny punkt konsultacyjny: +48 791 941 468

Wtorek, Czwartek, Piątek: **15:00-20:00**

Tu uzyskasz informację o możliwych formach wsparcia
psychologicznego na terenie miasta Warszawy.