

# Ogólnopolska Akcja Psychoedukacyjna „RE:akcja w depresji”

06 marca 2015 | Chełmska Biblioteka Publiczna  
godz. 14:00 - 18:00 | im. Marii Pauliny Orsetti  
KONSULTACJE: PSYCHIATRA, PSYCHOTERAPEUTA, PSYCHODIETETY  
**TWARZE i MASKI DEPRESJI**



Chełmska Biblioteka Publiczna jest partnerem Ogólnopolskiej Akcji Psychoedukacyjnej „RE:akcja w depresji”, która jest realizowana z okazji obchodzonego 23 lutego 2014 r. Ogólnopolskiego Dnia Walki z Depresją. „RE:akcje” w Chełmie organizuje psychoterapeuta Karol Białkowski.

Wszelkie wydarzenia podczas akcji „RE:akcja w depresji” są bezpłatne i mają na celu: psychoedukację - zwiększenie świadomości społecznej dotyczącej depresji oraz zachęcanie osób w depresji i ich bliskich do korzystania z profesjonalnej pomocy.

Serdecznie zapraszamy do udziału.

## Trwają zapisy na warsztaty:

21.02.2015 – SOBOTA ROZWOJU OSOBISTEGO Centrum Szkoleń i Animacji ul. Wojsławicka 7 (budynek Escott) lokal nr 17, I piętro

10:00-12:00 JESTEM NA ROZDROŻU - WARSZTAT DLA MŁODYCH LUDZI W WIEKU 18-23 lat stojących przed trudnymi wyborami życiowymi. np. pomiędzy studiami a pracą, emigracją. Podczas warsztatu uczestnicy poszukają dobrej motywacji i wewnętrznego oparcia do realizacji swoich celów i marzeń w zgodzie z ich możliwościami i potrzebami. 14:00-16:00 JESTEM...? - WARSZTAT DLA DOROSŁYCH. Autorski warsztat rozwojowo-diagnostyczny w konwencji Gestalt, spotkanie w grupie umożliwi spojrzenie na swoje życie z innej perspektywy. Proponowane

ćwiczenia, eksperymenty i doświadczenia pozwolą określić aktualną kondycję emocjonalną oraz potrzeby rozwojowe i terapeutyczne. 16:30-18:00 - TESTOWANY TESTOSTERON, ILE JESZCZE „MUSZĘ” WYTRZYMAĆ? Antydepresyjny warsztat dla mężczyzn, o emocjonalnych testach i społecznych wymaganiach.

Zapisy: [kbialkowski@op.pl](mailto:kbialkowski@op.pl) lub poprzez: [www.reakcjawdepresji.pl](http://www.reakcjawdepresji.pl)

25.02.2015 15.00-18.00 - „Depresja w szkole.” Lubelskie Samorządowe Centrum Doskonalenia Nauczycieli, ul. Waśniewskiego 17

Wykład z elementami warsztatowymi. Porozmawiamy o tym, jak rozpoznać niepokojące sygnały w zachowaniu dzieci i młodzieży. Poszukamy sposobów na wspierający i rozwojowy kontakt z uczniami rozchwianymi emocjonalnie. Warsztat skierowany do nauczycieli, pedagogów, psychologów szkolnych chcących poznać oblicze młodzieńczej depresji. Zapisy: [kbialkowski@op.pl](mailto:kbialkowski@op.pl) lub poprzez: [www.reakcjawdepresji.pl](http://www.reakcjawdepresji.pl)

11.03.2015, godz. 16:30-18:00 „Okres buntu - czy coś więcej? Dla rodziców nastolatków.” ZSO nr 6 w Chełmie ul. Powstańców Warszawy 10

Wykład z elementami warsztatowymi, wiek dojrzewania niesie duże ryzyko depresji, jak temu zapobiec? Zapisy: [kbialkowski@op.pl](mailto:kbialkowski@op.pl) lub poprzez: [www.reakcjawdepresji.pl](http://www.reakcjawdepresji.pl)

Zwieńczeniem Chełmskich wydarzeń „RE:akcji w depresji” będzie konferencja:

**06.03.2015 - „TWARZE I MASKI DEPRESJI”** Chełmska Biblioteka Publiczna im. Marii Pauliny Orsetti ul. Partyzantów 40

WYKŁADY:

14:00 - 14:30 - Prezentacja wydarzeń akcji „RE:akcja w depresji” w Chełmie. 14:30 - 15:00 - „Prozdrowotne działania antydepresyjne - zdrowe odżywianie się a depresja” - Alicja Karpik psychodietetyk - wykład, rozmowa z uczestnikami. 15:00 - 15:45 - „Pokonaj depresję” - mgr Marzena Wieczerek-Jarząbek lekarz psychiatra, specjalista terapii środowiskowej. Wykład o leczeniu depresji, rozmowa z uczestnikami. 16:00 - 17:00 „Gdy robi się ciemniej, wszystko traci sens a ja nic nie czuję” - mgr Karol Bialkowski certyfikowany psychoterapeuta. Wykład o objawach i maskach, ukrytych formach depresji, oraz o tym jak choroba wpływa na bliskich i rodzinę. Rozmowa z uczestnikami.

W trakcie wykładów będzie czas na dyskusje, w przerwach i po zakończeniu możliwość indywidualnych anonimowych bezpłatnych konsultacji z psychiatrą, psychoterapeutą, psychodietetykiem.

Źródło: <https://ruda-huta.pl/?p=994>