

JAK RADZIĆ SOBIE Z JESIENNYMI NASTROJAMI

Przygnębienie, otępienie, smutek, brak energii do działania.
Ale też bóle głowy i problemy ze snem - to mogą być objawy depresji.

Depresja jesienna nie powinna być lekceważona!
Nie można czekać do wiosny aż samo przejdzie.
Choroby nie wolno bagatelizować, a tym bardziej samemu diagnozować i leczyć.
Zawsze trzeba zasięgnąć rady specjalisty.
Do lekarza psychiatry nie trzeba mieć skierowania od lekarza pierwszego kontaktu.

**„Nie bójmy się chodzić do lekarza,
szukajmy pomocy ! ”**

Depresja dotyka coraz więcej osób, często aktywnych i pełnych życia, ale nie jest wyrokiem!!
Można ją skutecznie pokonać.
Im wcześniej rozpoznasz jej objawy,
im wcześniej rozpoczniesz leczenie, tym szybciej odzyskasz zdrowie.

<http://www.pokonajdepresje.pl/>

**Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA
(022) 654-40-41**

Przez cały rok telefon jest czynny we wszystkie poniedziałki i czwartki w godz. 17.00 -20.00.
Przy telefonie dyżurują lekarze psychiatrzy - specjaliści od leczenia depresji.
Udzielają porad, wspierają chorych i ich rodziny.
Nie stawiają diagnozy i nie leczą, bo nie da się tego zrobić przez telefon, służą jednak pomocą,
wsparciem i doradzają, nie tylko osobom chorym, ale również tym, które jedynie podejrzewają, że
mogą mieć depresję.

www.forumprzeciwdepresji.pl

Od trzech lat działa również strona internetowa która powstała z myślą o osobach chorych na
depresję i tych, których bliscy lub znajomi zmagają się z tą chorobą.

Za jej pośrednictwem można nie tylko uzyskać wiele **cennych informacji o objawach,
przebiegu i sposobach leczenia depresji**, ale również wykonać
indywidualny test ryzyka wystąpienia depresji.

Centrum Psychoterapii i Treningu Psychologicznego

<http://psycholog.info.pl/terapia/depresja>

ul. Podwale 65/1, Wrocław (blisko ul. Dworcowej)

tel. 662 880 161 lub 662 880 171

Centrum jest czynne od poniedziałku do piątku
w godzinach od 12 do 21 - 22.

Wizyty w soboty są możliwe po uzgodnieniu z psychologiem.

Wizyta u psychologa zawsze wymaga uprzedniej rejestracji.

KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE

Dla osób przeżywających trudności w miejscu pracy które potrzebują wsparcia psychicznego i pomocy w odkryciu istotnych przyczyn problemów z którymi się borykają.

Oferta Stowarzyszenia Rozwoju Przedsiębiorczości adresowana jest do:

- kierowników wszystkich szczebli pragnących zwiększyć skuteczność swojego postępowania z pracownikami i/lub rozwiązać własne problemy wynikające z pełnionej funkcji,
- pracowników i ich rodzin, zwłaszcza tych, których firmy nie posiadają zatrudnionego na stałe psychologa i/lub w miejscu ich zamieszkania trudno o uzyskanie pomocy psychologicznej,
- osób poszukujących pracy, starających się o pierwszą pracę i/lub w trakcie poszukiwania nowego zatrudnienia,
- uczestników różnorodnych szkoleń i warsztatów pragnących pogłębić wiedzę o swojej osobowości.

Siedziba Stowarzyszenia Rozwoju Przedsiębiorczości

<http://www.srp.wroclaw.pl/konspsych.htm>

ul. Trwała 7, 53-335 Wrocław
pokój nr 32
tel./fax + 48 71 78-37-670

biuro@srp.wroclaw.pl