

4 lutego 2022

## III Tydzień Walki z Depresją

Organizatorzy:



Partner projektu:



**KONSULTACJE | WYKŁADY | ROZMOWY**  
bezpłatne

# 3 TYDZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ

ZAPISZ SIĘ!  
ZRÓB PIERWSZY KROK :)



## WYKŁADY

### PREMIERY YOUTUBE

**PONIEDZIAŁEK 21 luty 2022**  
godz. 17.00

Równowaga cyfrowa. Jak technologie i tempo życia wpływają na nasze samopoczucie.

**WTOREK 22 luty 2022**  
godz. 17.00

Elżbieta Osowicz i Edyta Rząsa rozmawiają o depresji poporodowej

**CZWARTEK 24 luty 2022**  
godz. 17.00

Elżbieta Osowicz i Magdalena Wróbel w rozmowie o wypaleniu zawodowym

**PIĄTEK 25 luty 2022**  
godz. 17.00

Elżbieta Osowicz w rozmowie, z Martą Kaszubą oraz Małgorzatą Szychowską, o walce o życie dziecka i zmaganiu się ze śmiertelną chorobą.

**NIEDZIELA 27 luty 2022**  
godz. 17.00

Premiera filmu o depresji dzieci i młodzieży pt. "LIST"

### STACJONARNE

**ŚRODA 23 luty 2022 godz. 17.00**

Rozwód? Nie, dzięki! Jak przetrwać kryzys w relacji i wyciągnąć z niego to, co najlepsze?\*

Centrum Formacji Rodziny im. Jana Pawła II 58, 59-300 Lubin  
wykład będzie nagrany i dostępny także online

**PIĄTEK 25 luty 2022 godz. 17.00**

Komunikacja z (trudnymi) dziećmi i młodzieżą - profilaktyka depresji w szkole.

Centrum Formacji Rodziny im. Jana Pawła II 58, 59-300 Lubin  
wykład będzie nagrany i dostępny także online

**SOBOTA 26 luty 2022 godz. 17.00**

Mobbing - przejawy, skutki i przeciwdziałanie

Centrum Formacji Rodziny im. Jana Pawła II 58, 59-300 Lubin  
wykład będzie nagrany i dostępny także online

## KONSULTACJE

### ONLINE ORAZ STACJONARNE W LUBINIE I W GŁOGOWIE

100 Bezpłatnych konsultacji ze specjalistami (psychoterapeuci, psychologowie, pedagodzy, terapeuci dzieci i młodzieży, terapeuci uzależnień). Konsultacje będą odbywać się codziennie, od 21.02 – 11.03.2022 stacjonarnie oraz online.

#### LUBIN



**ANNA MIGALSKA**  
Psycholog, Doradca Rodziny, Psychoterapeuta



**EDYTA RZĄSA**  
Psycholog, Doradca Rodziny, Psychoterapeuta



**ANNA ŚLĘCZEK**  
Psycholog, Doradca Rodziny, Psychoterapeuta



**KATARZYNA FEDORCZYK**  
Terapeuta dzieci i dorosłych, psychoterapeuta



**JAROSŁAW GRĘBOWSKI**  
Specjalista terapii rodzinnej, terapeuta indywidualnej i grupowej



**MAGDALENA PTASZEWSKA**  
Doradca Rodziny

#### GŁOGÓW



**KRZYSZTOF PAŃCZYK**  
Psycholog, konsultacja osób dorosłych



**AGNIESZKA HASS**  
Psycholog, psychoterapeuta, konsultacja dla osób dorosłych, młodzieży i par



**AGNIESZKA SKIBA**  
Psycholog, psychoterapeuta dzieci i młodzieży, konsultacja dla osób dorosłych



**ANNA MAZURKIEWICZ**  
Psycholog, psychoterapeuta, konsultacja, rodzicielstwo, rodzice, konsultacja dla osób dorosłych, młodzieży i par

[www.cfrlubin.pl](http://www.cfrlubin.pl)

W ciągu całego życia na depresję choruje 15-18% populacji ogólnej, W POLSCE MÓWIMY O 1 MLN OSÓB W WIEKU PRODUKCYJNYM Zaburzenia nastroju wśród zgłaszanych w 2020 r. dolegliwości stanowiły łącznie 3,5%, (w tym aż 3% stanowiła depresja), czyli mogą one dotyczyć blisko 1 miliona

Polaków w wieku produkcyjnym. Dane te wzmaga dodatkowo pandemia, konieczność izolacji, trwające kwarantanny, wszystko to wpłynęło na zmniejszenie zasobów wsparcia społecznego, a poczucie pustki i osamotnienia przyczynia się do powstawania objawów depresji.

23 lutego przypada Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją. CENTRUM FORMACJI RODZINY IM. Jana Pawła II w Lubinie oraz GŁOGOWSKIE STOWARZYSZENIE OTWARTE DRZWI wraz z partnerem KGHM POLSKA MIEDŹ S.A zapraszają do obchodów tego dnia poprzez udział w III TYGODNIU WALKI Z DEPRESJĄ, w dniach 21- 27 lutego 2022

Na bieżąco śledzimy dane o skali zaburzeń depresyjnych, ostatnie doniesienia mediów społecznościowych mówią, że epizody depresyjne Polaków przyczyniły się do osiągnięcia 5 milionów dni absencji w pracy w 2021 r. Nadal zauważmy konieczność kontynuacji wspierania osób dotkniętych emocjonalnymi skutkami codziennego stresu, w tym także pandemii, ale także tych którzy stykają się z osobami zmagającymi się z tą chorobą. Podczas III Tygodnia Walki z Depresją zachęcamy do pogłębiania wiedzy o depresji przez menagerów, pracodawców, nauczycieli oraz pomagamy bezpłatnie wszystkim tym którzy potrzebują pierwszej pomocy terapeutycznej. - wyjaśnia Anna Migalska - Dyrektor Centrum Formacji Rodziny i psychoterapeuta

Od jesieni 2021 roku trwa Kompleksowy Program Przeciwdziałania Depresji, czyli pakiet działań edukacyjnych, profilaktycznych i pomocowych dla mieszkańców Zagłębia Miedziowego, przygotowany przez KGHM we współpracy z lokalnymi samorządami. Program realizowany będzie do września 2022 r. Do jego powstania przyczyniło się ogromne zainteresowanie ubiegłoroczną edycją Tygodnia Walki z Depresją.

III edycja tego wydarzenia organizowana jest po raz drugi w partnerstwie z KGHM i została objęta patronatem honorowym Marszałka Województwa Dolnośląskiego oraz patronatami samorządów Zagłębia Miedziowego. Tydzień Walki z depresją oferuje i promuje możliwe formy pomocy i wsparcia w sytuacjach pojawienia się niepokojących objawów także u pracowników Grupy kapitałowej KGHM i ich rodzin - dodaje Gabriela Jednorał z Departamentu Komunikacji KGHM

III Tydzień Walki z Depresją jest głównie dedykowany wpływowi środowiska pracy na wystąpienie depresji, zatem nie zabraknie rozmów o mobbingu czy wypaleniu zawodowym, ale i też o depresji poporodowej czy przezwyciężaniu trudności życiowych w sytuacji zmagania się ze śmiertelną chorobą dziecka. Dla wszystkich zainteresowanych dostępne będą bezpłatne wywiady oraz wykłady stacjonarne i online o różnorodnej tematyce:

W programie znajdziemy między innymi wykłady na temat mobbingu w miejscu pracy, zachowania równowagi cyfrowej, radzenia sobie z depresją ucznia w szkole, przeciwdziałania rozwodowi - dodaje Edyta Rząsa psychoterapeutka z CFR Lubin

Bezpłatne wykłady i konsultacje oraz dostęp do specjalistów stał się już tradycją wpisaną w to wydarzenie. W tym roku dostępnych jest 100 bezpłatnych konsultacji ze specjalistami i będą odbywać się stacjonarnie w Lubinie i w Głogowie, a także online. Obowiązują zapisy na zasadzie pierwszeństwa. Rejestracja trwa od początku lutego.

Po raz drugi mieszkańcy mogą wziąć udział w anonimowej ankiecie i wypowiedzieć się na temat wypalenia zawodowego i depresji poporodowej:

Chcemy przekazać mieszkańcom wiedzę o tym jak rozpoznać depresję poporodową i wypalenie zawodowe u siebie lub swoich bliskich i gdzie sięgnąć po pomoc, a także poznać ich opinię i poznać skalę występowania obu zjawisk w ich środowisku. – Dodaje Edyta Rząsa, psychoterapeuta z Centrum Formacji Rodziny

Organizatorzy zapraszają mieszkańców LGOM do skorzystania z bezpłatnych konsultacji, wykładów, wywiadów oraz wysłuchania rozmów ze specjalistami zdrowia psychicznego, z przedstawicielami samorządów i jednostek publicznych, z osobami dzielącymi się swoim własnym doświadczeniem w obszarze utraty zdrowia emocjonalnego.

Udział w konferencji jest bezpłatny. Konferencja odbywa się hybrydowo, jednakże organizatorzy zapewniają, że każdy zarejestrowany otrzyma dostęp do wszystkich nagrań online. Warto się więc zapisać się już dziś, aby być na bieżąco i otrzymać linki do transmisji.

Szczegóły wydarzenia:

[www.kghm.com/depresja](http://www.kghm.com/depresja)

[www.cfrlubin.pl](http://www.cfrlubin.pl)