

Grupa psychoedukacyjna
„To tylko depresja”
dla osób w wieku 16 - 21 lat z woj. mazowieckiego



Jeśli:

- nie możesz spać, budzisz się często albo chciałabyś lub chciałbyś spać cały czas
- nic Cię nie cieszy, odczuwasz przez większość czasu smutek, reagujesz na trudności płacząc
- nie widzisz sensu zajmowania się czymkolwiek, nawarstwiają się kłopoty i niewykonane obowiązki
- unikasz ludzi, na spotkaniach źle się czujesz, odczuwasz irytację, przygnębienie
- częściej, niż zdarzało się to wcześniej, wybuchasz agresją
- masz kłopoty z koncentracją, zapamiętywaniem, mobilizowaniem się do pracy
- czujesz się fizycznie osłabiona lub osłabiony
- myślisz, że nikt Cię nie rozumie i czujesz się osamotniona lub osamotniony
- otoczenie ocenia Twoje zachowania negatywnie a nawet wrogo
- koisz swoje lęki na przykład alkoholem
- myślisz, że życie nie ma sensu a Ty nie radzisz sobie z nim

Te spotkania są dla Ciebie!

Razem poszukamy sposobu na poprawienie Twojego samopoczucia i rozwiązanie Twoich problemów.

TERMINY GRUPY:

PAŹDZIERNIK - GRUDZIEŃ 2019
CZWARTKI W GODZINACH 19.00-21.00

NA SPOTKANIACH: uzyskasz wsparcie, informacje na temat różnych kryzysów psychicznych, umiejętność radzenia sobie w sytuacjach kiedy doświadczasz stanów wyżej opisanych

MIEJSCE: Towarzystwo Pomocy Młodzieży, ul Nowolipki 2, Warszawa

PROWADZĄCE: Monika Gajdzik, Renata Pijarowska - psychoterapeutki

ZAPISY I INFORMACJE: telefony 228878805; 508350320 (od 10.00 do 15.00) lub zapisy@tpm.org.pl.

Mazowsze.
serce Polski

TPM
Towarzystwo Pomocy Młodzieży