

## Stop depresji - bezpłatne warsztaty i wykłady

21-02-2025



Fot: Canva/AI

**23 lutego obchodzimy Światowy Dzień Walki z Depresją, chorobą, która staje się jednym z najpoważniejszych problemów współczesnego społeczeństwa. Depresja dotyka coraz młodsze osoby i wpływa na wiele aspektów życia społecznego. Celem kampanii „Stop Depresji” jest zwiększenie świadomości zdrowotnej mieszkańców na ten temat.**

Akcja ma na celu uświadamianie, że depresja nie jest chwilowym stanem, ale wymagającą leczenia chorobą. Kampania ma również pomóc osobom chorym i ich rodzinom w pokonywaniu trudności i zachęcić do korzystania z pomocy lekarzy, terapeutów i grup wsparcia.

Środowiskowy Dom Samopomocy w Dzierżoniowie zachęca do okazania solidarności z osobami dotkniętymi chorobą oraz do wzięcia udziału w cyklu wykładów i warsztatów. W jaki sposób? Wystarczy wpiąć 24 lutego w swój ubiór stokrotkę – symbol zrozumienia i wsparcia z osobami zmagającymi się z tym problemem.

Domownicy Środowiskowego Domu Samopomocy aktywnie włączają się w inicjatywę, własnoręcznie przygotowując dużą liczbę stokrotek.

Zapraszamy mieszkańców, instytucje i firmy do udziału w kampanii oraz do odbioru stokrotek w siedzibie ŚDS. Od 24 do 28 lutego zapraszamy na cykl bezpłatnych warsztatów i wykładów poświęconych zdrowiu psychicznemu – zachęca Agnieszka Pertuk-Mika, dyrektor placówki.

## **Tydzień walki z depresją**

### **Poniedziałek**

- 10.00-12.00 – potyczki integracyjne z Zespołem Szkół Ekonomicznych w Dzierżoniowie

### **Wtorek**

- 10.00-12.00 – warsztaty plastyczne „Plakat Antydepresja” z Zespołem Szkół nr 2 w Dzierżoniowie

### **Środa**

- 10.00-12.00 – warsztaty „Depresja, fakty i mity” dla domowników Środowiskowego Domu Samopomocy
- 11.00-13.00 – prowadzona przez psychologa grupa wsparcia dla rodzin zmagających się z różnymi trudnościami emocjonalnymi, w tym z depresją

### **Czwartek**

- 10.00-12.00 – warsztaty „Rozmowy z demonem. Jak dogadać się ze swoim wewnętrznym krytykiem” z I Liceum Ogólnokształcącym w Dzierżoniowie
- 10.00-12.00 – pieczemy faworki z Specjalnym Ośrodkiem Szkolno-Wychowawczym w Dzierżoniowie

### **Piątek**

- 10.00-13.00 – zabawa karnawałowa z zaproszonymi gośćmi

Można również skorzystać z indywidualnych konsultacji pracownika socjalnego. Zapisy pod numerami telefonów 507 343 448 i 74 830 39 97, mail: [sds@sdsdzierzoniow.pl](mailto:sds@sdsdzierzoniow.pl)

[Środowiskowy Dom Samopomocy](#) (ul. Nowowiejska 88, tel. 74 80-39-97) jest ośrodkiem wsparcia dziennego, przeznaczonym dla osób przewlekłe psychicznie chorych, mieszkańców z niepełnosprawnością intelektualną oraz dla osób

wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych. Podstawowym zadaniem ŚDS jest zapewnienie uczestnikom oparcia społecznego pozwalającego na zaspokojenie podstawowych potrzeb życiowych, usamodzielnienie i integrację społeczną.