

[Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją \[1\]](#)

Depresja to zaburzenie, a nie chwilowy smutek. Nie jest oznaką słabości, lecz sygnałem, że ktoś potrzebuje wsparcia. Każdego roku dotyka miliony osób, niezależnie od wieku, statusu czy doświadczeń życiowych.

Jak możemy pomóc?

Zwracajmy uwagę na bliskich – cichy krzyk o pomoc często nie jest słyszalny.

Nie bagatelizujmy uczuć innych – „weź się w garść” nie jest rozwiązaniem.

Zachęcajmy do szukania profesjonalnej pomocy – psychoterapia i leczenie działają.

Pamiętajmy o sobie – jeśli czujesz, że coś jest nie tak, nie bój się mówić o tym głośno.

Jeśli Ty lub ktoś z Twojego otoczenia zmaga się z depresją, nie jesteście sami. Istnieją miejsca i ludzie gotowi pomóc. Zróbmy razem krok w stronę zrozumienia i wsparcia.

Zakład Psychoonkologii Onko organizuje Punkt konsultacyjny – poradnictwo psychologiczne w Pracowni Terapii Zajęciowej. Dyżury w poszczególnych dniach będące:

24.02 psycholog Magdalena Rabajczyk, psycholog Justyna Kozubska

25.02 psycholog Paweł Pilkiewicz, psycholog Ida Opalińska

26.02 psycholog Ida Opalińska, psycholog Paweł Pilkiewicz

27.02 pracownik socjalny Edyta Stryjecka, pomoc w sprawach socjalnych Edyta Bzdrenga

28.02 pomoc w sprawach socjalnych Edyta Bzdrenga

Ponadto psychologowie: Justyna Kozubska i Klaudia Syska będące dyżur w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej w Kielcach 26.02 (piątek) w godzinach od 9-11.

Aktualności

Source URL: <https://onkol.kielce.pl/pl/aktualnosci/ogolnopolski-dzien-walki-z-depresja>

Links

[1] <https://onkol.kielce.pl/pl/aktualnosci/ogolnopolski-dzien-walki-z-depresja>