

# Hajnówka: warsztaty z zapobiegania depresji w ramach projektu AA - EFS

W Młodzieżowym Centrum Kariery w Hajnówce zakończyły się dwudniowe warsztaty poświęcone zapobieganiu depresji wśród młodzieży. Przedsięwzięcie było skierowane do 7 uczestników projektu „Akcja aktywizacja – EFS”, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Celem warsztatów, które miały charakter prewencyjny, było zobrazowanie problemów z jakimi obecnie zmagają się młodzi ludzie wchodzący w dorosłe życie. Prowadzący spotkanie specjaliści położyli duży nacisk na to, aby uświadomić młodzieży, jak poważną chorobą jest depresja, jakie niesie skutki, co jest jej przyczyną i jak się ją diagnozuje. Najbardziej istotnym elementem spotkania było wskazanie uczestnikom jak można zapobiec temu schorzeniu oraz gdzie najlepiej zwrócić się po pomoc. Prowadzący spotkanie wyraźnie podkreślili, że depresja ściśle wiąże się ze stanami emocjonalnymi: smutkiem, rozgoryczeniem, niemocą, przygnębieniem i nie jest wymysłem i usprawiedliwieniem lenistwa, ucieczką przed problemami. To poważna i przebiegła choroba, która wymaga odpowiedniego leczenia i może spotkać każdego z nas. Ważne jest, aby depresję wcześniej zdiagnozować, a przede wszystkim odpowiednio reagować na pojawiające się objawy. Niestety depresja jest zjawiskiem, które jest coraz bardziej powszechne i wynika z szybkiego trybu życia. Młodzież chętnie uczestniczyła w proponowanej formie wsparcia, a zdobyte umiejętności będzie mogła wykorzystać w życiu codziennym.

Sporządziła: Marzena Tichoniuk – pośrednik pracy

Autor zdjęć: Marzena Tichoniuk – pośrednik pracy

Zajęcia z zakresu zapobiegania depresji