

Hajnówka: warsztaty z zapobiegania depresji w ramach projektu OSDZ- EFS

W Młodzieżowym Centrum Kariery w Hajnówce ruszyły czterodniowe warsztaty poświęcone zapobieganiu depresji wśród młodzieży. Przedsięwzięcie jest skierowane do 9 uczestników projektu „Od szkolenia do zatrudnienia – EFS”, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Celem warsztatów, które mają charakter prewencyjny, jest zobrazowanie problemów z jakimi obecnie zmagają się młodzi ludzie wchodzący w dorosłe życie. Prowadząca spotkanie specjalistka położy 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 będzie wskazanie uczestnikom jak można zapobiec temu schorzeniu oraz gdzie najlepiej zwrócić się po pomoc. Prowadząca spotkanie wyraźnie podkreśli, 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 jest ona zjawiskiem, które jest coraz bardziej powszechne i wynika z szybkiego trybu życia. Młodzież chętnie uczestniczy 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