

BEZPŁATNA

grupa wsparciowo-terapeutyczna

ONLINE

# Oswoić depresję



## dla kogo?

dla mam dzieci 0-6 lat



## opis

Zapraszamy mamy, które mają zdiagnozowaną depresję lub inne zaburzenia depresyjne, zauważają u siebie:

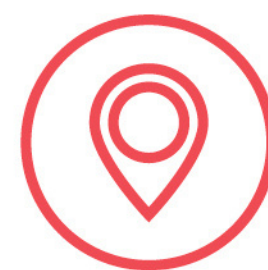
- obniżony nastrój, płaczliwość, smutek, przygnębienie,
- brak wiary we własne możliwości, trudności w mobilizowaniu się do działania,
- poczucie, że nic je nie cieszy, nawet kontakt z dzieckiem,
- trudności ze snem, w radzeniu sobie z emocjami - wybuchowość, niecierpliwość w kontakcie z dzieckiem.

Spotkania będą polegały na rozmowie, podczas której uczestniczki będą mogły mówić o swoich trudnościach, niepokojach, przeżywanych emocjach.



## prowadzący

Joanna Fejfer-Szpytko i Aneta Gruzewska -  
- psycholożki kliniczne, psychoterapeutki



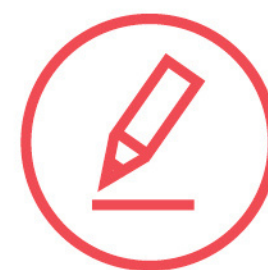
## miejsce

Spotkania online organizowane przez Centrum Dziecka i Rodziny Fundacji Dajemy Dzieciom Się



## termin

Grupa rozpocznie spotkania na przełomie marca i kwietnia. Zajęcia odbywać się będą raz w tygodniu przez okres 3 miesięcy.



## zapisy

Więcej informacji oraz zgłoszenia na stronie [rodzice.fdds.pl](http://rodzice.fdds.pl). Zakwalifikowanie do udziału poprzedza konsultacja z psychologiem. **Pierwszeństwo udziału mają osoby mieszkające poza dużymi ośrodkami wojewódzkimi.**