

### »Podpora pri spoprijemanju z depresijo v Zdravstvenem domu Hrastnik«

V zdravstvenih domovih po Sloveniji potekajo brezplačne delavnice »Podpora pri spoprijemanju z depresijo«, ki so namenjene posameznikom z diagnozo depresija in njihovim svojcem in osebam, pri katerih so prisotni obremenjujoči simptomi depresije, ki pa (še) ne dosegajo kriterija za diagnozo ( ob napotitvi izbranega osebnega zdravnika ali psihiatra).

Delavnice predstavljajo pomemben vir pomoči in podpore posameznikom, ki se srečujejo z depresijo. Delavnica je namenjena vsem posameznikom z diagnozo depresija, zaželena pa je tudi udeležba njihovih svojcev. Delavnica obsega štiri srečanja, vsako srečanje traja uro in pol, izvaja jo diplomirana psihologinja. Na delavnico Vas lahko napoti zdravnik družinske medicine, referenčna medicinska sestra ali psihiater. Na delavnici boste spoznali značilnosti depresije, vzroke zanjo ter potek in načine zdravljenja. Naučili se boste, kako si lahko pomagate sami in izboljšate svoje počutje. Z drugimi boste lahko izmenjali svoje občutke ter se medsebojno podprli.

Delavnica se bo pričela izvajati v mesecu februarju, natančneje 18.2.2019 v Zdravstvenem domu Hrastnik, sejna soba. Natančna ura srečanja bo objavljena naknadno, prav tako tudi ostala srečanja. Za dodatne informacije smo Vam na voljo na telefonsko številko 03 56 54 474 ali mail: [zvc@zd-hrastnik.si](mailto:zvc@zd-hrastnik.si)

Vljudno vabljeni, Tamara Zemljak, dipl.m.s.