



Gdańskie Dni Pomocy Psychologicznej

Zdrowie zaczyna się w głowie - EMOCJE

Gdańsk 15.05 – 31.05.2019 r.

Zapraszamy Gdańszczan – dorosłych, młodzież, dzieci do wzięcia udziału w IV edycji **Gdańskich Dni Pomocy Psychologicznej**, przebiegających pod hasłem: **Zdrowie zaczyna się w głowie – EMOCJE**.

Wspólnymi siłami pragniemy umożliwić Wam drodzy Gdańszczanie zapoznanie się z praktyczną wiedzą na temat psychicznego funkcjonowania człowieka, sposobów dbania o zdrowie psychiczne oraz szybkiego rozpoznawania sygnałów pogorszenia zdrowia psychicznego i adekwatnych form specjalistycznej pomocy.

Głównymi organizatorami akcji są: Gdańskie Centrum Pomocy Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży, Fundacja Wspierania Rodzin Przyszań oraz Wydział Rozwoju Społecznego UM Gdańska.

Kilka słów o akcji:

Inicjatywa ma na celu propagowanie troski o zdrowie psychiczne jako przejaw dbania o siebie. Specjaliści zachęcają, by korzystać ze wsparcia nie tylko w sytuacji ostrego kryzysu, czy poważnych trudności emocjonalnych, ale także gdy pojawiają się pierwsze niepokojące sygnały: wahania nastroju, trudności ze snem, brak satysfakcji i utrata radości w różnych sferach życia.

Gdańskie Dni Pomocy Psychologicznej dają szansę na pełniejsze zapoznanie się ze specjalistyczną pomocą: psychologów, psychiatrów, psychoterapeutów. W ramach akcji proponujemy abyście wzięli udział w bezpłatnych konsultacjach psychoterapeutycznych, warsztatach psychologicznych poświęconych różnym zagadnieniom związanym ze zdrowiem psychicznym i przekonali się, że korzystanie z pomocy nie musi wiązać się ze wstydem.

Wkrótce przedstawimy tabelę wydarzeń, listę terapeutów do których możecie się zgłaszać w celu umówienia wizyty z psychologiem, psychoterapeutą.