

Grupa wsparcia dla osób, których bliscy chorują na depresję

Written by Administrator

Sunday, 04 March 2018 13:23 - Last Updated Friday, 05 October 2018 09:52

Grupa wsparcia dla osób, których bliscy chorują na depresję

„Objawy depresyjne są zaraźliwe w bliskich relacjach”*. Bliscy osób cierpiących na depresję, sami są zagrożeni wystąpieniem objawów depresyjnych. Przeżywają smutek, lęk, bezsilność, złość, poczucie winy. Tworzymy grupę z myślą o ogromnej potrzebie wsparcia, zrozumienia i czerpania siły, a także miejsca, gdzie można doświadczać swojej słabości. Chcemy umożliwić wymianę doświadczeń i dać przestrzeń do szukania rozwiązań.

DEPRESJA jest pełna smutku. Również zagubienia u osób, które w swoim otoczeniu mają bliską osobę chorą na depresję. A także złości, kiedy nie wiesz co robić i lęku o życie bliskiej osoby. Ciężko jest wspierać osobę chorą na depresję, ciężko być z nią w jej zmiennych nastrojach, negatywnych myślach, braku energii i chęci do życia. Ciężko wspierać w leczeniu i zdrowieniu, kiedy to trwa i trwa, i ma się poczucie, że nic się nie zmienia, a sił już coraz mniej.

Dlatego zapraszam Cię na GRUPĘ WSPARCIA. Grupę wsparcia dla Ciebie. Spotkasz tu osoby, które tak jak Ty mają obok siebie osobę chorą na depresję, rozumieją, co to znaczy znosić codzienny trud opieki i obcowania, nosić w sobie nadzieję na zmianę i jednocześnie nie dawać już rady nieść tych wszystkich emocji - złości, żalu, lęku, smutku, beznadziei, bezradności, niepokoju, nadziei, wściekłości. Dzielenie się swoimi emocjami i osobistą sytuacją przynosi ulgę. Będziesz mógł/ mogła wypowiedzieć swoje myśli i zadać pytania co robić, jak pomóc bliskiej osobie i jak radzić sobie dalej. Wspólnie poszukamy odpowiedzi.

Najbliższe spotkanie **20 października 2018** (sobota) godz. 13.30 - 16.30

Daj znać innym członkom swojej rodziny - oni także mogą potrzebować dzielić ciężar depresji z innymi.

Oplata za uczestniczenie w spotkaniu to 80 zł

Terminy kolejnych spotkań: 17 listopad, 15 grudzień w godz. 13.30-16.30

Grupa wsparcia dla osób, których bliscy chorują na depresję

Written by Administrator

Sunday, 04 March 2018 13:23 - Last Updated Friday, 05 October 2018 09:52

Miejsce: Centrum Terapii i Psychoedukacji CeTeP, ul. Ateńska 10 lok. 72, Warszawa

Zapisy: kontakt@cetep.pl lub wiadomość na fb

Osoba prowadząca: [Katarzyna Krawczyk](#)

*Cytat pochodzi z Gianni Francesetti i Jana Roubala „Psychoterapia Gestalt wobec doświadczeń depresyjnych”

Dołącz do nas na fb: <https://www.facebook.com/events/504844959998149/>

