

Karty **DEPRESJA – PIERWSZA POMOC** zostały opracowane z myślą o każdym z nas, gdyż każdy może zachorować na depresję.

Cierpienie, którym jest depresja, często jest bagatelizowane – błędnie nazwane lenistwem.

Lęk przed niezrozumieniem i ośmieszeniem sprawia, że człowiek cierpiący na depresję nie szuka pomocy, przez to pograża się w bólu samotności, który jak równia pochyła, może prowadzić do myśli i czynów samobójczych.

Depresja – jako choroba, w wielu przypadkach jest wyleczalna.

Potrzeba:

- informacji – by dostrzec objawy,
- umiejętności – by zmotywować do wizyty u lekarza psychiatry lub psychologa,
- serca, mądrości i cierpliwości – by towarzyszyć w procesie diagnozy i leczenia.

DEPRESJA – PIERWSZA POMOC – to zestaw **50** kart, które wyposażą Cię w:

- Profesjonalną **WIEDZĘ** dzięki której będziesz potrafił **ROZPOZNAĆ OBJAWY DEPRESJI**
- **UMIĘJĘTNOŚĆ MENTALIZOWANIA** – nazwania stanów psychicznych osoby chorej (często chory jest zdumiony, gdy pomożemy mu odkryć, że to co uważa za lenistwo jest spowolnieniem psychoruchowym – jednym z objawów depresji)
- **ZNAJOMOŚĆ** planu działania, gdzie się udać (karty zawierają mocne adresy)
- **WSKAZÓWKI** co robić a czego unikać w relacji z osobą chorą
- Karty pomagają pacjentom w **NAZWANIU** tego czego **DOŚWIADCZAJĄ** („to niesamowite ja naprawdę nie zwariowałam i nie umieram, tylko zachorowałam i mogę z tego wyjść?”)
- Karty służą **POMOCA** **OTOCZENIU** pacjenta (rodzina/przyjaciele) w **ZROZUMIENIU** co się dzieje z osobą, która zachorowała na depresję

Karty mogą być zastosowane w PROFILAKTYCE/DIAGNOZOWANIU/LECZENIU DEPRESJI

Zapraszam do skorzystania z Kart: znajdziesz tam odpowiedź na pytanie: *kto może zachorować? czy mnie to dotyczy? a jeśli mój chłopak/moja dziewczyna będzie cierpieć to czy mogę coś zrobić? Jeśli tak to co? Komu mogę powiedzieć? Co się będzie działo dalej? Czy można z tego wyjść i jak?*

Może właśnie Ty będziesz BOHATEREM który uratuje Życie!

Autorka – jest psychologiem, filozofem, psychoterapeutą psychodynamicznym. Aktualnie ubiega się o certyfikat specjalisty psychoterapii dzieci i młodzieży.

Po latach pracy z osobami cierpiącymi na zaburzenia depresyjne zdecydowała się zbudować narzędzie służące zmniejszeniu bólu Człowieka Cierpiącego oraz jego najbliższych.

Prowadzi własny gabinet psychologiczny w Nowym Sączu. Zajmuje się psychoterapią dzieci, młodzieży, dorosłych oraz prowadzeniem szkoleń.

Jest autorką artykułu „Depresja – podstępna gaśnica życia”, a odzew po jego opublikowaniu dodał jej odwagi by niestrudzenie szukać nowych dróg prowadzących ku zdrowiu pacjentów.