

Specjalistyczny Szpital Wojewódzki w Ciechanowie,
zaprasza mieszkańców Ciechanowa i okolic
do udziału w dofinansowanym
ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego
projekcie „**WIĘKSZA ŚWIADOMOŚĆ – WIĘKSZA TOLERANCJA**”,
którego celem jest promowanie zdrowia psychicznego.



W dobie kryzysu wywołanego pandemią, doświadczamy na co dzień lęku, stresu, niepewności. Pojawia się tendencja do ucieczki w środki psychoaktywne, nadużywanie internetu czy telefonów komórkowych.

Obecne w życiu codziennym, poczucie zagrożenia i destabilizacji, w sposób negatywny wpływa na zdrowie psychiczne. W związku z tym, chcemy mieszkańcom regionu ciechanowskiego, przekazać informacje dotyczące różnych jego aspektów.

Projekt „**WIĘKSZA ŚWIADOMOŚĆ – WIĘKSZA TOLERANCJA**”, daje możliwość skorzystania z indywidualnych weekendowych spotkań edukacyjnych z lekarzem psychiatrą i psychologiem, w trakcie których można będzie zdobyć wiedzę tak bardzo potrzebną w utrzymaniu życiowej równowagi.

Na spotkaniach można się będzie dowiedzieć :

- ✓ Jak radzić sobie ze stresem oraz poznać metody relaksacji
- ✓ Gdzie szukać profesjonalnej pomocy i wsparcia
- ✓ Kiedy zgłosić się do lekarza psychiatry i psychologa
- ✓ Na czym polega psychoterapia
- ✓ Jak radzić sobie z trudnościami w różnych sytuacjach życiowych
- ✓ Czy farmakoterapia jest bezpieczna
- ✓ Jak rozpoznać nawrót choroby
- ✓ Jak radzić sobie w przypadku różnych uzależnień

Konsultacje będą odbywały się w formie telefonicznej, a jeśli sytuacja epidemiologiczna na to pozwoli – w formie spotkań bezpośrednich w Poradni Psychologicznej i Poradni Zdrowia Psychicznego ciechanowskiego szpitala.

W Oddziale Psychiatrycznym (jeśli pozwoli na to sytuacja epidemiologiczna), odbędą się spotkania edukacyjne dla rodzin i opiekunów osób z zaburzeniami psychicznymi.

Realizację projektu zakończy, zorganizowana w formie hybrydowej konferencja naukowa poświęcona problematyce zdrowia psychicznego.

Uzyskać szczegółowe informacje dotyczące udziału w projekcie
oraz zapisać się na indywidualne spotkania, można telefonicznie

nr 23 673 02 27 od poniedziałku do piątku w godzinach od 10.00 do 13.00.

	Ś									
	W									
	I			O		S				
	A		W	D		Z				
	D		I	W		A				
	T	O	L	E	R	A	N	C	J	A
	M		D		G		U			
	O		Z		A		N			
	Ś		A				E			
	Ć						K			