



DEPRESYON

- ✚ Son zamanlarda kendinizi üzgün, mutsuz, çökkün, huzursuz, karamsar mı hissediyorsunuz?
- ✚ Dikkatinizi toplamada, karar vermede, düşüncelerinizi organize etmede güçlük mü çekiyorsunuz?
- ✚ Son zamanlarda uyku kaliteniz, yeme alışkanlıklarınız olumsuz yönde değişti mi?
- ✚ Eskiden zevk aldığınız aktivitelerden artık zevk alamıyor, yapacağınız işleri sıklıkla erteliyor, yalnız kalma isteği duyuyor musunuz? Gündelik işler bile altından kalkılamayacak kadar ağır mı geliyor?
- ✚ Sizin için tüm geçmiş olumsuzluklarla dolu, şu anın anlamı yok, gelecek ise karanlıklara gebe mi?

İnsanların pek çoğunun hayatlarının bir döneminde yaşadığı bu depresif belirtileri siz de yaşıyorsanız, daha önce yaşadıysanız ya da bir yakınınız yaşıyorsa psikolojik sorunların "soğuk algınlığı" diye tanımlanan depresyonla ilgili söyleşiye siz de katılabilirsiniz.

AMAÇ:

Katılımcılara depresyon ve depresif durumla nasıl başa çıkılacağı hakkında bilgi vermek.

İÇERİK:

- ✚ Depresyonun duygusal, zihinsel, davranışsal ve bedensel belirtileri,
- ✚ Depresyonun nedenleri,
- ✚ Depresyonla başa çıkmada adım adım hangi yolların izleneceğine dair örnekleriyle bilgi aktarmak bu söyleşinin içeriğini oluşturmaktadır.

KİMLER KATILABİLİR:

Depresif belirtileri yaşamakta olan, bir yakını yaşayan, daha önce yaşamış olan, ileride yaşarsa neler yapabileceğini öğrenmek isteyen ve bu konuda bilgi almak isteyen herkes katılabilir.

KATILIMCI SAYISI: Sınırlama yoktur.

YER: Kültür ve Kongre Merkezi

SÜRE: 1 saat

SÖYLEŞİYİ SUNAN KİŞİ: Uzm. Psk. Hatice Güneş