



PROGRAM

Konferencja Naukowa/warsztaty

Depresja – zrozumieć, pokonać – kontekst teoretyczny i praktyczny

16 lipca 2023r.

Ośrodek Rehabilitacyjny Polanika, ul. Laskowa 93, Chrusty gm. Zagnańsk

Partner: Fundacja Sprawni – Niepełnosprawni

Gość Specjalny: Agata Komorowska

Ośrodek Rehabilitacyjno- Wypoczynkowy „Polanika” zaprasza do udziału w Konferencji i Warsztatach

pt. **„Depresja – zrozumieć, pokonać” – kontekst teoretyczny i praktyczny.**

W konferencji udział wezmą specjaliści-praktycy, którzy na co dzień pracują z pacjentami w różnym wieku, cierpiącymi z powodu depresji.

Rejestracja uczestników konferencji trwa do dnia 10 lipca 2023r. za pośrednictwem formularza zgłoszeniowego dostępnego na naszym FB <https://forms.gle/Ud7cJ6vCyyTe9GHu5>. Liczba miejsc ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń. Wszystkich zainteresowanych, którzy nie będą mogli osobiście uczestniczyć w konferencji/warsztatach, zachęcamy do udziału on-line. Wydarzenie będzie transmitowane na żywo za pośrednictwem FB : <https://www.facebook.com/OsrodekPolanika/>.

W trakcie trwania konferencji do Państwa dyspozycji są nasi terapeuci, zapraszamy do konsultacji:

- mgr Weronika Sierant Wieczorek – psycholog i psychoterapeuta

- mgr Robert Orzeszko - psycholog

Program Konferencji/warsztatów:

- **09.00 – 09.45** – Rejestracja uczestników
- **09.45 – 10.00** – Powitanie Gości i otwarcie konferencji (mowa wstępna Prezes Zarządu Fundacji Sprawni Niepełnosprawni – *mgr Katarzyna Michoń*)

Depresja u dorosłych (Coach – Agata Komorowska)

1. Czym jest depresja?
 2. Jak ją leczyć?
 3. Czym różnią się od siebie poszczególni specjaliści: psycholog, psychiatra, psychoterapeuta, coach - to nadal nie jest dla wielu osób jasne.
 4. Depresja jako etap żałoby po stratach, których wciąż doświadczamy jako rodzice dzieci z niepełnosprawnością lub dzieci chorych. Przejdziemy krótko przez 5 etapów żałoby.
 5. Ćwiczenie: Czego w życiu nie chcesz, czym chcesz to zastąpić, dlaczego jest Ci trudno
 6. Jak zmienić komunikat wewnętrznego krytyka
 7. Albert Einstein powiedział "Szaleństwem jest robić wciąż to samo i oczekiwać różnych rezultatów" - jaka jest jedna mała rzecz, którą możesz zmienić, żeby zmienić swoje życie. Rozdam koło satysfakcji w różnych obszarach życia. Następnie każdy wypisze w kilku słowach jak miałyby wyglądać te sfery życia w wersji idealnej, od której rozpocznie zmiany i wyodrębni jedną rzecz, którą zacznie robić od zaraz.
 8. Co robić w sytuacjach kryzysowych. Na podstawie książki Bądź niezniszczalna.
 9. Serotonina, dopamina i oksytocyna - jak w sposób naturalny stymulować ich produkcję (to samo robią antydepresanty).
- **12.00 – 12.45** - Panel dyskusyjny
 - **12.45 – 13.00** – Przerwa kawowa

Depresja u dzieci (Coach – Agata Komorowska)

1. Skąd się wzięła epidemia depresji wśród dzieci i młodzieży
 2. Na co zwracać uwagę, kiedy zacząć działać i co robić?
 3. Czym jest szczęście dla mojego dziecka - definicja rodzica vs definicja dziecka
 4. Jak radzić sobie z dojrzewaniem
 5. Szkoła i rówieśnicy - obecnie główny powód zaburzeń u dzieci - co robić?
 6. Samookaleczenia - dlaczego moje dziecko rani siebie - co robić?
 7. Jak dobrostan rodzica wpływa na dobrostan dziecka - od czego zacząć?
 8. Granice - po co są, jak je wyznaczać i jak pilnować?
 9. Wstyd, poczucie winy, a pewność siebie i poczucie własnej wartości u rodzica - najlepszy doradca wychowawczy.
 10. Samotność i wyalienowanie wśród dzieci i rodziców - jak przeciwdziałać.
- 11. 15.00 – 15.45** - Panel dyskusyjny
 - 12. 15.45 – 16.00** – Przerwa kawowa

Depresja w Rodzinie (Coach Agata Komorowska)

1. Co robić kiedy widzę, że z bliską osobą coś jest nie tak
2. Jak pomóc po diagnozie
3. Czego nie robić
4. Wspólny front rodziców, kiedy dziecko jest chore - jak go wypracować
5. 5 języków miłości - w czasie warsztatów rozdaję test do wyłonienia swojego języka miłości i daję testy do domu żeby zrobić najbliższym

- **16.00 – 17.00** – Panel dyskusyjny
- **17.30** – Zakończenie konferencji



Miejsce wydarzenia:
Ośrodek Rehabilitacyjny Polanika
ul. Laskowa 95, Chrusty
25-050 Zagnańsk

Data wydarzenia:
16 Lipiec 2023r

Godzina wydarzenia:
Start godzina 9:00