

PROGRAM

Konferencja Naukowa/warsztaty

Depresja – zrozumieć, pokonać – kontekst teoretyczny i praktyczny

14 października 2023r.

Kompleks Świątokrzyska Polana, ul. Laskowa 93, Chrusty gm. Zagnańsk

Partner: Fundacja Sprawni – Niepełnosprawni

Gość Specjalny: Agata Komorowska

Ośrodek Rehabilitacyjno- Wypoczynkowy „Polanika” zaprasza do udziału w Konferencji/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 13 października 2023r. za pośrednictwem formularza zgłoszeniowego dostępnego na naszej stronie internetowej: www.polanika.pl. 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.

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 zmianę 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).
- **12.45 – 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