



## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej

### Z depresją można (i trzeba) walczyć!

Starostwo Powiatowe zaprasza na **BEZPŁATNE KONSULTACJE**, podczas których psychologowie - konsultanci opowiedzą, jak wzmocnić odporność psychiczną i zmniejszyć ryzyko depresji. Wyposażą też w wiedzę, jak walczyć z tym problemem w codziennym życiu. Każda osoba będzie miała możliwość godzinnej, indywidualnej rozmowy z konsultantem. Podczas takiego wywiadu będzie można usłyszeć diagnozę własnej psychicznej odporności na depresję.

Stany depresyjne są dziś niezwykle poważnym problemem, z którym borykają się ludzie niemal w każdym wieku. Często swój problem traktują bardzo wstydliwie i nie próbują szukać pomocy u specjalistów. Tymczasem, jak przekonują specjaliści, ze stanami depresyjnymi naprawdę można sobie poradzić.

Porady są bezpłatne, gdyż prowadzone są w ramach Programu Profilaktyki Depresji „Wyprzedzić smutek”. Realizuje go Szpital Specjalistyczny im. dr. Józefa Babińskiego z kilkoma partnerami, wśród których jest **Starostwo Powiatowe w Limanowej** i **Szpital Powiatowy im. Miłosierdzia Bożego w Limanowej**. To już trzecia edycja programu, który z roku na rok cieszy się coraz większym zainteresowaniem. Nie jest również wymagane posiadanie ubezpieczenia.

Zapisy na konsultacje odbywają się telefonicznie w specjalnym punkcie, który mieści się w limanowskim szpitalu.

**Rejestracja** prowadzona jest

**od poniedziałku do piątku**

w godzinach **8:00-14:30**, pod numerem **(18) 33 01 780**

Więcej informacji o Programie na stronie:

<http://www.profilaktykawmalopolsce.pl/index.php/depresja-wyprzedzic-smutek>