

„Wdrażanie i wykorzystanie wideokonsultacji w diagnostyce i leczeniu depresji model telemedyczny w dziedzinie psychiatrii”



*Projekt jest dofinansowany ze środków
Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021 i budżetu państwa.*



„Chwilami życie bywa znośne”

Utrafia bliskiej osoby, rozwód, koniec związku, utrata pracy, problemy w pracy, wszelkiego rodzaju poważne zmiany życiowe (nawet te pozytywne).

To sytuacje, które mogą przeciążyć adaptacyjne możliwości Twojego organizmu.



W związku z pojawiającymi się problemami życiowymi możesz doświadczyć:

- **lęku, napięcia**
- **zaburzeń snu**
- **przygnębienia**
- **trudności w koncentracji uwagi i pamięci**

Nie musisz radzić sobie z problemami sam.

Ważne jest wsparcie ze strony osób dla Ciebie bliskich. Jeśli jest ono nie wystarczające możesz skorzystać z terapii wspierającej, poradnictwa, krótkoterminowej psychoterapii.

Pomocy w zaburzeniach adaptacyjnych udzielają; psycholodzy, psychoterapeuci oraz lekarze psychiatry.

1. Michał Szelepajło: Wydmuszki.

Szczecin: Granda; 2023

2. Wichniak, Adam, Aleksandra Wierzbicka, and Wojciech Jernajczyk.

"Zasady rozpoznawania i leczenia bezsenności."

Psychiatria w Praktyce Klinicznej 1.1 (2008): 30-39.

3. Katarzyna Kolenda-Zalewska: Chwilami życie bywa znośne.

Film dokumentalny przedstawiający sylwetkę Wisławy Szymborskiej.

4. Gałęcki P., Szulc A.: Psychiatria.

Wrocław: EdraUrban & Partner; 2018. s.263-264. ISBN 978-83-65835-90-1.