



21 lutego 2025

Walczmy z depresją

Światowy Dzień Walki z Depresją jest dniem, który pozwala nam w szczególny sposób spojrzeć na problemy osób odczuwających stany depresyjne. W przyszłym tygodniu zaplanowano organizację dwóch spotkań z psychoterapeutami. Na co dzień w Starachowicach działają również dwa punkty wsparcia dla dzieci i młodzieży oraz dorosłych.

- Depresja to bardzo podstępna i wyniszczająca choroba związana z zaburzeniami nastroju. Osoby na nią cierpiące wstydzą się szukać pomocy. Pamiętajmy jednak, że to nie wstyd zwrócić się o pomoc do lekarza, bo stan depresyjny trzeba zdiagnozować i poddać leczeniu – podkreśla Zastępca Prezydenta Miasta Marcin Gołębiowski.



W tym roku Starachowice włączają się aktywnie do akcji wspierania osób walczących z depresją. Wspólnie z Wojewódzką Biblioteką Publiczną im. Witolda Gombrowicza w Kielcach, kieleckim Oddziałem Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Miejską Biblioteką Publiczną im. Adolfa Dygasińskiego w Starachowicach oraz Centrum Kreatywności „Pałacyk” nasze miasto podejmuje działania na rzecz osób potrzebujących.



W środę 26 lutego w Centrum Kreatywności „Pałacyk” odbędzie się spotkanie z Marcinem Rzeczkowskim, certyfikowanym psychoterapeutą Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczo Behawioralnej. Spotkanie „Depresja – kiedy udać się po pomoc” rozpocznie się o godzinie 18.00. Wstęp na spotkanie jest bezpłatny.

23 lutego Światowy Dzień Walki z Depresją

Depresja - kiedy udać się po pomoc?

Marcin Rzeczkowski

mgr Marcin Rzeczkowski członek Zarządu Stowarzyszenia Pomocy Arka Noego w Skarżysku-Kamiennie, certyfikowany psychoterapeuta Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczo Behawioralnej, posiada tytuł specjalisty w dziedzinie psychoterapii uzależnień, aplikant superwizor RSPU, trener pierwszego stopnia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, terapeuta i trener dialogu motywującego Polskiego Instytutu Dialogu Motywującego, współautor książki "Nastolatki potrzebują wsparcia"

**26 lutego
2025 r.
godz. 18.00**

Centrum Kreatywności Pałacyk,
ul. Konstytucji 3 Maja 15

wstęp wolny, zapraszamy

WOJEWÓDZKA
BIBLIOTEKA
PUBLICZNA
IM. WITOLDA
GOMBROWICZA
W KIELCACH

Polskie
Towarzystwo
Psychologiczne
Oddział w Kielcach

MIĘJSKA
BIBLIOTEKA
PUBLICZNA
W STARACHOWICACH

PAŁACZKI
CENTRUM
KREATYWNOSCI

Dzień później (27 lutego) w Miejskiej Bibliotece Publicznej przy ulicy Kochanowskiego zaplanowano z kolei dyżur psychologa. W godzinach od 11 do 13 będzie czekać Paweł Kędziora – psycholog i psychoterapeuta, który w pracy zawodowej prowadzi terapię dla młodzieży i dorosłych we zakresie zaburzeń lękowych i depresyjnych oraz innych trudności psychicznych.



- Światowy Dzień Walki z Depresją jest dla nas ważnym dniem, któremu poświęcamy nasz projekt. Chcemy wspierać potrzebujących, pomagać cierpiącym na stany depresyjne. Projekt Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej i Polskiego Towarzystwa Psychologicznego to wiele działań, które mają informować i pomagać. Organizujemy wykłady, ale również indywidualne spotkania. Chcemy przede wszystkim upowszechniać wiedzę o depresji, ale również pomagać poprzez wskazywanie miejsc, gdzie czeka na nas tak potrzebne bezpłatne wsparcie. Cieszy mnie niezmiernie fakt, że w tym roku dołączyło do nas aż 8 świętokrzyskich bibliotek, a wśród nich również nasza starachowicka Miejska Biblioteka Publiczna – dodaje Agnieszka Kuś, dyrektor Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Kielcach.



Profesjonalna pomoc to szansa dla wielu osób potrzebujących wsparcia.

- Według danych Światowej Organizacji Zdrowia ponad 350 milionów ludzi na świecie mierzy się z depresją. Może być ona przyczyną prawie 800 tysięcy samobójstw. Z kolei w Polsce szacuje się, że ludzi cierpiących na depresję lub stany depresyjne jest około 8 milionów. Jednak tylko co trzeci z nich jest zdiagnozowany i leczony – dodaje Marcin Gołębiowski.



Warto podkreślić, iż projekt jest okazją do zapoznania się z licznymi formami wsparcia.

- Nie jesteś sam, miliony ludzi na świecie doświadczyło już objawów depresji, zgłoś się po pomoc. Depresja jak każda choroba wymaga konsultacji ze specjalistą – alarmują fachowcy i lekarze.

Pomoc możecie znaleźć również w Starachowicach.



Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży działa w budynku przychodni Vivamed przy ulicy Kilińskiego 28.

tel. 795-436-876



Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych funkcjonuje natomiast w przychodni Wamed na osiedlu Południe – Aleja Św. Jana Pawła II 1.

tel. 882-510-697

Potrzebujesz pomocy, odezwij się!

An error occurred.

Try watching this video on www.youtube.com, or enable JavaScript if it is disabled in your browser.



Wyślij e-mail

Wydrukuj

Pobierz PDF

Więcej aktualności



August 1, 2025

Wyższe dofinansowanie na budowę bloku

Gmina Starachowice podpisała aneks do umowy z Bankiem Gospodarstwa Krajowego dotyczącej budowy bloku przy ulicy Kościelnej. Aneks potwierdza skuteczność naszych starań o przyznanie dodatkowego dofinansowania do tej inwestycji. Nasze miasto otrzymało prawie 1,5 miliona złotych uzupełniającego dofinansowania, a to oznacza, że na budowę bloku przy ulicy Kościelnej otrzymaliśmy blisko 16 milionów złotych!



August 1, 2025

Zbudujemy kolejny blok

Starachowicki Program Mieszkaniowy nabiera rozpędu i wkracza w kolejny etap. Czas na kolejną inwestycję mieszkaniową w naszym mieście. Gmina Starachowice ogłosiła postępowanie na Opracowanie dokumentacji projektowo - kosztorysowej budowy budynku mieszkalnego wielorodzinnego - socjalnego wraz z niezbędną infrastrukturą techniczną i komunikacyjną przy ul. Kościelnej w Starachowicach.



July 30, 2025

Zawyją syreny alarmowe

W piątek, 1 sierpnia 2025 r., o godzinie 17:00 – w symboliczną „godzinę W” – na terenie miasta przez minutę zabrzmią syreny alarmowe. Syreny zawyją w hołdzie Powstańcom Warszawskim. Sygnał będzie jednocześnie częścią testu systemu alarmowania.



July 29, 2025

Zaproszenie do udziału w pracach Komisji Konkursowej

Prezydent Miasta Starachowice ogłasza nabór kandydatów do udziału w pracach Komisji Konkursowej

Więcej...

Więcej artykułów