

POMÓŻ BLISKIEJ CI OSOBE



**POMÓŻ DOTRZEĆ
DO LEKARZA PSYCHIATRY**

**NAUCZ SIĘ JAK NAJWIĘCEJ
O CHOROBIĘ NA KTÓRĄ CIERPIĄ**



**ZACHĘCAJ DO
PRZYJMOWANIA LEKÓW**

**NIE IGNORUJ "ZWIASTUNÓW NAWROTU"
I "ZWIASTUNÓW SAMOBÓJSTWA"**



**NEGOCJUJ SPOSOBY ROZWIĄZANIA
KRYZYSÓW I KONFLIKTÓW**

**NIE OCZEKUJ ZBYT SZYBKIEJ POPRAWY
ALE TEŻ NIE TRAKTUJ CHOROBY
PSYCHICZNEJ JAKO NIEULECZALNEJ**



**UCZESTNICZ W GRUPIE WSPARCIA!
DOWIESZ SIE JAK INNI
PORADZILI SOBIE Z TWOIMI
AKTUALNYMI PROBLEMAMI**



Serdecznie zapraszamy osoby
których bliscy chorują psychicznie na

grupy wsparcia

Grupa powstała w wyniku wieloletnich obserwacji, współpracy z osobami chorującymi i ich rodzinami oraz z placówkami służby zdrowia.

Celem spotkań jest wzajemne wsparcie i pomoc. Uczymy się jak zadbać o siebie by utrzymać pogodę ducha, zmieniać to co niekorzystne oraz rozróżnić między tym co podlega zmianie a tym co należy zaakceptować.

Cotygodniowe spotkania prowadzi psycholog.

Organizujemy treningi umiejętności społecznych i zajęcia edukacyjne, które prowadzą lekarze psychiatrzy.

Współpracujemy Ogólnopolskim Związkiem Stowarzyszeń Rodzin i Opiekunów Osób Chorych Psychicznie "Pol - Familia" z Torunia.

Spotkania odbywają się w każdą środę po południu w Warszawie przy Ośrodku Pomocy Społecznej Dzielnicy Żoliborz ul. Dembińskiego 3.