

Spotkania profilaktyczne o depresji

We wrześniu we wszystkich klasach pierwszych odbyły się zajęcia profilaktyczne prowadzone przez pedagoga z Powiatowej Stacji Sanitarно-Epidemiologicznej. Spotkania poświęcone były problematyce depresji, jej objawom, czynnikom ryzyka oraz sposobom dbania o zdrowie psychiczne.

Uczniowie rozmawiali o tym, jak rozpoznawać niepokojące sygnały u siebie i innych oraz gdzie szukać pomocy w sytuacji kryzysu emocjonalnego. Zajęcia miały charakter edukacyjny i profilaktyczny, z uwzględnieniem znaczenia wsparcia rówieśniczego, rozmowy z osobą dorosłą oraz korzystania z profesjonalnej pomocy.