

Webinar

# Release, relax and Shine



Jak przeciwdziałać depresji?



Według raportu ZUS w 2023r. **zaburzenia adaptacyjne, m.in. depresja** były przyczyną **33,9%** wystawionych zaświadczeń lekarskich.

Poziom naszej energii zimą naturalnie się zmniejsza i czujemy mniejszą motywację do działań. Niektórzy z nas mogą w tym czasie zauważyć więcej negatywnych myśli, uczucie smutku i lęku być może stają się częstsze. To wszystko może prowadzić do depresji.

Depresja sezonowa różni się od depresji klinicznej, na którą w Polsce choruje około 1,2 miliona osób rocznie.

Istnieje wiele sposobów, by pokonać te dni, w których odczuwamy mniejszą motywację, zauważamy nieustający ciąg negatywnych myśli w głowie; mimo niesprzyjających warunków zewnętrznych możemy **utrzymać wysoką energię, cieszyć się każdym dniem, przestać się zamartwiać i zredukować lęk.**



W Polsce szacuje się, że na **depresję sezonową** cierpi około 800 tysięcy osób. Jednak inne źródła podają, że problem ten może dotyczyć nawet **10% Polaków**, z czego większość stanowią kobiety. W 2023r. depresja kliniczna była przyczyną **17,9%** zaświadczeń lekarskich, a inne zaburzenia lękowe – **17,5%**.

Jeśli dobrze określimy różnicę między objawami depresji sezonowej oraz klinicznej, wówczas **lepiej dobierzemy sposoby na ich leczenie oraz prewencję**. To może zmniejszyć ryzyko zwolnień lekarskich wśród pracowników, cierpiących na te choroby.



## Podczas webinaru uczestnicy:

- Poznają różnicę między depresją sezonową a kliczniczną oraz ich przyczyny
- Poznają fascynujące fakty z obszaru neuronauki i psychologii, co pomoże im zrozumieć w jaki sposób tworzą się negatywne myśli w naszej głowie
- Poznają techniki, których celem jest poprawa nastroju oraz pomoc w radzeniu sobie z trudną emocją jak lęk, smutek, żal czy rozpacz
- Stworzą swój własny zestaw narzędzi i praktyk, do którego mogą sięgać w sytuacjach wzmożonego stresu/obniżonego nastroju
- Poznają sposoby na przeciwdziałanie depresji
- Dowiedzą się, że syndromem depresji nie zawsze jest obniżona energia i brak motywacji (depresja u osób wysoko funkcjonujących)



## → Ten webinar jest dla osób, które:

- Zauważają u siebie lub innych syndromy depresji
- Zauważają u siebie cykliczność epizodów depresyjnych
- Szukają sposobów na poradzenie sobie z obniżoną energią i nastrojem zimą
- Mają w swoim środowisku osoby chorujące na depresję i poszukują sposobów wsparcia dla nich
- Zauważają u siebie trudność w odczuwaniu przyjemności

## Korzyści z uczestnictwa w webinarze dla pracownika:



Rozwinie wiedzę ogólną o depresji



Wiedza ta ułatwi mu rozpoznanie stanów emocjonalnych własnych oraz innych, co pozwoli mu skuteczniej reagować i przeciwdziałać depresji



Otrzyma narzędzia, które pomogą mu radzić sobie z obniżonym nastrojem i stresem



### Prelegentka: Olga Wojciechowska

[WWW.OLGAWOJCIECHOWSKA.PL](http://WWW.OLGAWOJCIECHOWSKA.PL)

Psycholog społeczny, psychoterapeutka. Psychologia oraz rozwój personalny są jej pasją i profesją. Od 2023r. prowadzi webinary z tematyki well-beingu dla firm (m.in. Geberit, Ernst&Young, PwC, Ocean Network Express) w języku polskim i angielskim. Od 2024r. rozwija praktykę psychoterapeutyczną w nurcie humanistycznym Gestalt.

7 lat pracowała w Edynburgu, w Szkocji, którą nazywa swoim drugim domem. To doświadczenie zainspirowało ją do stworzenia przestrzeni rozwoju i terapii dla obcokrajowców mieszkających w Polsce – [www.wellinwarsaw.com](http://www.wellinwarsaw.com). Zarówno w Polsce jak i w Szkocji pracowała w sektorze biznesowym oraz pozarządowym na stanowiskach m.in. specjalisty ds. sprzedaży szkoleń, rozwoju biznesu a także trenerki szkoleń rozwojowych dla pracowników.