

Strona Główna

21.04.2022 8:18

W dniu 7.04.2022 roku uczniowie klasy VII i VIII uczestniczyli w warsztatach związanych z zagadnieniem profilaktyki zdrowia psychicznego, realizowanych przez Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego w Nowym Targu. Zajęcia poprowadzili trenerzy Mateusz Biernat - psycholog, pedagog specjalny, terapeuta w podejściu Otwartego Dialogu i eCPR, osoba z doświadczeniem kryzysu psychicznego i Anna Wawrzyńczak - Asystenta Zdrowienia, osoba z doświadczeniem kryzysu psychicznego.

Dzięki warsztatom uczniowie nabyli i uzupełnili wiedzę na temat kryzysu psychicznego, jego przebiegu oraz sposobów radzenia sobie z nim. W trakcie zajęć zapoznano uczestników ze stereotypami dotyczącymi osób z zaburzeniami i chorobami psychicznymi oraz uświadomiono jak ważna jest profilaktyka. Trenerzy rozmawiali z uczniami na temat kondycji psychicznej młodych ludzi, dbania o swoje zdrowie, sposobach radzenia sobie w trudnych sytuacjach, rozpoznawania kryzysu psychicznego u siebie lub osób z najbliższego otoczenia i wskazali do kogo zwrócić się po wsparcie. Warsztaty związane były także z uświadomieniem uczniom jak ważne jest budowanie poczucia własnej wartości, szukania tożsamości, budowania relacji, radzenia sobie ze stresem i okazywaniem emocji.