



VšĮ „Skirtingos spalvos“ kviečia prisidėti
prie depresijos gydymo fondo

1402 - 3 Eur arba skirtingosspalvos.lt

#nebe(NORIUGYVENTI)



DEPRESIJOS
ĮVEIKIMO CENTRAS

Padėti išbūti, nepasiduoti, sveikti – taip galime sakyti kiekvienas, tačiau ar išdrįstame tai padaryti?

Socialinė iniciatyva „Skirtingos Spalvos“ 3 metus iš eilės kviečia prisidėti prie depresijai gydyti skirto fondo #nebe(NORIUGYVENTI), kurio tikslas – padėti žmonėms, norintiems įveikti depresiją, kurių finansinės galimybės neleidžia įgyvendinti šio siekio, eiti sveikimo keliu ir nuvykti pas specialistus.

Fondo organizatoriai bendradarbiaudami su Depresijos įveikimo centru siūlo specialią dešimties savaitių savigalbos programą su klinicine psichologe Aušra Mockuviene. Jau nuo kovo mėn. programos dalyviai, 10 savaitių, mažais žingsneliais mokysis iš naujo atrasti gyvenimo džiaugsmą kasdienėse veiklose, kas savaitę aptardami po vieną gyvenimo būdo temą: mitybą, dienotvarkę, įkyrias neigiamas mintis, fizinį aktyvumą, šviesą, miego sunkumus, bendravimą, traumas, laimės ir vertybių ryšį.

Kaip galiu padėti?

Skambinkite trumpuoju numeriu **1402** ir skirkite **3** eurų auką arba didesnę auką galite skirti interneto svetainėje.

padėk
nepasiduoti

Man reikalinga pagalba.

Šioje programoje gali dalyvauti kiekvienas, kuris jaučia depresijos simptomus, o galbūt jau seniai gyvena su šia liga. Galite tapti šios programos dalimi, jei patiriate nuolatinį nerimą, nebematote gyvenimo džiaugsmo, kuris laikas esate liūdnas ir galvojate, kad kasdienybėje nebėra šviesių spalvų. Šioje programoje verta dalyvauti tiems, kurie nežino, kur eiti, ko siekti, tačiau nori pasijusti geriau, pažinti save.

padėk
kalbėtis

Daugiau informacijos.