

## Szkolenie „Smutek czy depresja - gdzie jest granica? Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży”



W dniu 25.11.2021 w ramach realizacji Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii na rok 2021 odbyło się szkolenie pod tytułem „Smutek czy depresja - gdzie jest granica? Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży”, w którym udział wzięło 30 przedstawicieli instytucji i służb pracujących w obszarze przeciwdziałania uzależnieniom. Celem szkolenia było zwrócenie uwagi na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży oraz czynniki, które mogą wpływać na gorsze samopoczucie. Podczas spotkania mieliśmy okazję omówić jak ważnym aspektem jest dostrzeganie i nie lekceważenie niepokojących objawów u dzieci i młodzieży takich jak obniżony nastrój, długotrwały smutek, zmęczenie czy lęk.



Szkolenie poprowadził pan Krzysztof Sarzała - pedagog, trener i absolwent Uniwersytetu Gdańskiego. Koordynator Centrum Pomocy Dzieciom (wcześniej Centrum Interwencji Kryzysowej) oraz Fundacji „Dajemy Dzieciom Siłę” w Gdańsku, Członek Rady ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie PARPA. Wykładowca między innymi na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym oraz Uniwersytecie Gdańskim. Specjalista przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Autor standardów interwencji kryzysowej w pomocy społecznej oraz strategii interwencji w sytuacjach kryzysowych w szkole. Twórca publikacji „Standardy usług pomocy społecznej: interwencja kryzysowa" oraz „Strategii zarządzania kryzysem".

Podczas spotkania wręczono przedstawicielom służb i instytucji materiały edukacyjne oraz scenariusze zajęć kampanii profilaktyczno-edukacyjnej „Depresja?”, której celem jest minimalizacja skutków psychologicznych wynikających z przymusowej izolacji społecznej spowodowanej pandemią oraz wzmocnienie czynników, które pozwolą zmniejszyć występowanie zachowań ryzykownych i problemów emocjonalnych.

Serdecznie dziękujemy Dyrektorowi Szkoły Podstawowej nr 1 w Czersku - Pani Bożenie Spica za użyczenie sali na realizację szkolenia oraz wszystkim uczestnikom za obecność i zaangażowanie.



---

**Source URL:**

[https://cus.czersk.pl/strona/osrodek-profilaktyki-rodzinnej-nasze-dzialania/717-szkolenie-smutek-czy-d  
epresja-gdzie-jest](https://cus.czersk.pl/strona/osrodek-profilaktyki-rodzinnej-nasze-dzialania/717-szkolenie-smutek-czy-d<br/>epresja-gdzie-jest)