# **Szkolenie specjalistyczne**

# **Wsparcie studenta w kryzysie zdrowia psychicznego**

### **DATA:** 20.03.2025

### **CZAS TRWANIA:** 8:00 – 16:00

### **MIEJSCE:** Centrum Biblioteczno-Informacyjne, sala 206

**SZKOLENIE POPROWADZI:** Stowarzyszenie Na Rzecz Równego Dostępu do Kształcenia „Twoje Nowe Możliwości”

**PROGRAM SZKOLENIA:**

### Oblicza kryzysu zdrowia psychicznego (zaburzenia odżywiania, epizod depresyjny, bezsenność, lęk napadowy).

### Stereotypy związane ze zdrowiem psychicznym.

### Codzienność osób doświadczających kryzysu zdrowia psychicznego.

### Jakie zachowania wspierają osoby doświadczające kryzysu zdrowia psychicznego? Czego nie warto robić i mówić?

### Uwaga kryzys! - praktyczne metody wspierania innych w kryzysie zdrowia psychicznego.

### Co to jest dobrostan psychiczny i jak go osiągnąć? Jak zadbać o swoje zdrowie i dawać sobie wsparcie?

### Sposoby na radzenie sobie ze stresem. Sytuacje trudne: zmiana.

### Podsumowanie: dyskusja na zakończenie