



Jesienna melancholia - jak sobie poradzić? [ENG/UKR/RUS]

2019-11-07

Punkt Informacyjny dla Obcokrajowców w Krakowie (ul. Batorego 2/28) zaprasza na sesję z psychologiem 16 listopada br. i udziału w rozmowach o tym, jak nie poddać się jesiennie-zimowej melancholii, jak oprzeć się złemu nastroju, bo nikt nie jest ubezpieczony od tego, zwłaszcza gdy za oknem jest tak zimno i ponuro.

Bezradność, pesymizm, pogorszenie koncentracji, poczucie beznadziei, zaburzenia apetytu i snu, letarg. Depresja to coś więcej, niż tylko zły nastrój, choć jest to jeden z jej objawów.

Podczas sesji psycholog Olga Voronska podzieli się niezbędną wiedzą o przyczynach, objawach i metodach zapobiegania melancholii XXI wieku.

Sesja, jak zawsze, będzie miała interaktywny charakter, gdzie każdy będzie mógł (na życzenie) podzielić się własnymi doświadczeniami na temat. Serdecznie zapraszamy.

ENG

Powerlessness, pessimism, deterioration of concentration, sense of hopelessness, appetite and sleep disorders, lethargy. Depression is more than just a bad mood, although it's one of her symptoms.

During the session, psychologist Olga Voronska will share the necessary knowledge about the causes, symptoms and methods of preventing melancholy of the 21st century.

We will talk about how not to succumb to autumn-winter melancholy, how to resist a bad mood, because no one is insured against it, especially when it is so cold and gloomy outside the window.

The session, as always, will have an interactive character, where everyone will be able to (on request) share their own experiences on the subject. We cordially invite you.

UKR

Безпорадність, песимізм, погіршення концентрації, відчуття безнадії, порушення апетиту та сну і млявість. Депресія - це більше, ніж просто поганий настрій, хоча він є одним із симптомів.

Під час сесії психолог Ольга Воронська поділиться необхідними кожному знаннями про причини, симптоми і методи профілактики меланхолії XXI століття.

Ми поговоримо про те, як не піддаватись осінньо-зимовій хандрі, як протистояти депресивному настрою, адже ніхто від цього не застрахований, особливо коли за вікном так холодно і похмуро.

Сесія матиме, як завжди, інтерактивний характер, де кожен зможе (за бажанням) поділитися власним досвідом стосовно теми. Сердечно запрошуємо.



RUS

Беспомощность, пессимизм, ухудшение концентрации, ощущение безнадежности, нарушение аппетита и сна, вялость. Депрессия - это больше, чем просто плохое настроение, хотя это один из симптомов.

Во время сессии психолог Ольга Воронская поделится необходимыми каждому знаниями о причинах, симптомах и методах профилактики меланхолии XXI века.

Мы поговорим о том, как не поддаваться осенне-зимней хандре, как противостоять депрессивному настроению, ведь никто от этого не застрахован, особенно когда за окном так холодно и мрачно.

Сессия будет иметь, как всегда, интерактивный характер, где каждый сможет (по желанию) поделиться собственным опытом по теме. Сердечно приглашаем.

Tł. Liliia Bily