

# DEPRESJA - ZROZUMIEĆ, BY POMÓC

## Plan szkolenia

### Depresja

#### - zrozumieć, by pomóc

Depresja, choć powszechnie uznawana za współczesną chorobę cywilizacyjną, ma głębokie korzenie w historii ludzkości. To nie tylko chwilowy smutek czy zniechęcenie, ale poważne zaburzenie. Dotyka ludzi bez względu na wiek, płeć, pochodzenie czy status społeczny, a skutki depresji mogą być daleko idące: wpływają na zdrowie fizyczne, relacje społeczne, wydajność w pracy i ogólną jakość życia. Objawy depresji - ich znajomość i rozumienie to klucz do skutecznego wsparcia tych, którzy z nią walczą. Jest to utrudnione ze względu na różne formy depresji, z jakimi można się spotkać: depresja maskowana, depresja poporodowa, depresja sezonowa, tzw. męska depresja i inne.

#### PYTANIA, KTÓRE DOCZEKAJĄ SIĘ ODPOWIEDZI

?

- czym jest depresja?
- jakie są przyczyny i symptomy depresji?
- jak przejawia się depresja u dzieci i młodzieży?
- jakie są psychologiczne modele depresji?

#### KOMU W SZCZEGÓLNOŚCI DEDYKUJEMY SZKOLENIE?

\*\*\*

- bliskim osób zmagających się z problemem depresji,
- profesjonalistom zajmującym się zdrowiem psychicznym,
- wszystkim zainteresowanym tematem.

## CELE SZKOLENIA

!

- poznanie natury i przyczyn depresji,
- poznanie sposobów i możliwości wsparcia osób zmagających się z depresją,

## SPOSOBY REALIZACJI CELÓW

- samokształcenie platforma Moodle,
- materiały szkoleniowe (pdf),
- pytania kontrolne po każdym module,
- testy sprawdzające (online)

## KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

### Wiedza

- W1 - Dogłębne zrozumienie natury i przyczyn depresji,
- W2 - Znajomość psychologicznych modeli depresji,
- W3 - Znajomość charakterystyki depresji dziecięcej i w grupie adolescentów,
- W4 - Znajomość charakterystyki depresji w wieku podeszłym,
- W5- Znajomość sposobów i możliwości wsparcia osób zmagających się z depresją,

## KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

### Umiejętności

U1- Rozpoznawanie objawów depresji w różnych grupach wiekowych,

U2 - Efektywne wsparcie osób cierpiących na depresję,

## KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

### Kompetencje społeczne

KS1- Świadomość kluczowej roli, jaką możemy odegrać w życiu osoby zmagającej się z depresją

## WARUNKI WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW

**Umiejętności:** podstawowa znajomość obsługi komputera i przeglądarek internetowych

## INWESTUJĄC W SZKOLENIE OTRZYMASZ

dostęp do platformy szkoleniowej  
(indywidualne konto)

imienny dyplom i zaświadczenie o ukończeniu  
kursu

możliwość zniżki na kolejne szkolenia

## Szczegółowy plan szkolenia

### Moduł 1. Depresja - wprowadzenie

1. Od melancholii do depresji – perspektywa historyczna
2. Depresja dzisiaj
- 2.1. Depresja w ujęciu różnych nurtów
3. Przyczyny depresji
4. Symptomy depresji
- 4.1. DSM-5 (ang. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)
- 4.2. ICD-11 (ang. International Classification of Diseases)

## **Moduł 2. Oblicza depresji**

1. Zaburzenia depresyjne w DSM-5
- 1.1. Uporczywe zaburzenia depresyjne (dystymia)
- 1.2. Dezorganizujące zaburzenie regulacji nastroju
- 1.3. Przedmiesiączkowe zaburzenie dysforyczne
- 1.4. Pozostałe zaburzenia depresyjne w DSM-5
2. Wyróżniki zaburzeń depresyjnych

## **Moduł 3. Psychologiczne modele depresji**

1. Poznawczy model depresji Becka
- 1.1. Skala Becka
2. Wyuczona bezradność Seligmana
3. Model społeczno-środowiskowy Lewinsohna
4. Model samokontroli Rehma
5. Wpływ cech osobowości i temperamentu

## **Moduł 4 cz.1 Depresja dzieci i młodzieży**

1. Depresja wieku wczesnodziecięcego – symptomy i czynniki ryzyka
2. Depresja wieku nastoletniego – symptomy i czynniki ryzyka
3. Przegląd metod i narzędzi do diagnozowania depresji u dzieci i młodzieży

## **Moduł 4 cz.2 Jak wspierać dziecko z depresją**

1. Zrozumienie
2. Rozmowa
3. Aktywność
4. Higiena snu i dieta

## **Moduł 5. Depresja wieku podeszłego**

1. Przyczyny depresji u osób w wieku podeszłym
- 1.1. Współwystępowanie dolegliwości bólowych i zaburzeń depresyjnych u osób w podeszłym wieku
- 1.2. Współwystępowanie obniżenia funkcjonowania poznawczego i depresji u osób w wieku podeszłym
- 1.3. Depresja wieku podeszłego a otępienie
2. Objawy depresji wieku podeszłego
3. Zapobieganie depresji w wieku podeszłym
- 3.1. Wsparcie społeczne

Czas trwania kursu: **30 godzin** (Podana liczba godzin to szacunkowy czas potrzebny na całościowe opanowanie materiału, udzielenie odpowiedzi na pomocnicze pytania kontrolne oraz bezbłędne rozwiązanie testów sprawdzających).

Aby zakupić kurs zapraszamy na stronę [www.crp.wroclaw.pl](http://www.crp.wroclaw.pl)