

# Zdrowie Psychiczne Młodzieży. Wspólna praca, najlepsze rozwiązania.

Starostwo Powiatowe w Sierpcu wraz z Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną było organizatorem Konferencji pn. „Zdrowie Psychiczne Młodzieży. Wspólna praca, najlepsze rozwiązania”, która była skierowana do uczniów szkół średnich z powiatu sierpeckiego.

Wśród prelegentów znaleźli się: Aneta Ciemiecka – Dyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, Joanna Urbańska – nauczyciel roku 2016, Sylwia Bylicka – psychoterapeuta, Katarzyna Wodowska – psychodietetyk, Jolanta Ludwiczak – psycholog, Dominika Krzywkowska – studentka psychologii, Katarzyna Dul – fizjoterapeutka, blogerka, mama dwóch nastolatków.

Zebranych gości przywitał Starosta Sierpecki Andrzej Cześnik, który w swoim przemówieniu podkreślił jak ważne jest zdrowie psychiczne człowieka oraz jak bardzo istotne jest wsparcie psychiczne młodzieży, szczególnie w wieku dojrzewania.

W Konferencji wzięli udział także: Radny Rady Powiatu Jarosław Ocicki, Naczelnik Wydziału Oświaty i Zdrowia Bogusława Lewandowska oraz dyrektorzy szkół i placówek, nauczyciele i wychowawcy.

Poruszono tematy dotyczące m.in. tego, jak dieta i sen wpływają na zdrowie psychiczne, jak u samego siebie dostrzec objawy depresji oraz jak sobie z nią poradzić, z jakimi problemami borykają się nastolatkowie.

Dużą aktywnością wykazali się także słuchacze. Z sali padły pytania jak pomagać osobom w kryzysie, jak reagować na sygnały o chęci popełnienia samobójstwa. Zapytano także o wsparcie duchowe oraz jego związek ze wsparciem psychologicznym.

Dziękujemy wszystkim za przybycie. Mamy nadzieję, że Konferencja przyniosła wiele dobrego i uwrażliwiła młodzież na drugiego człowieka.























































