

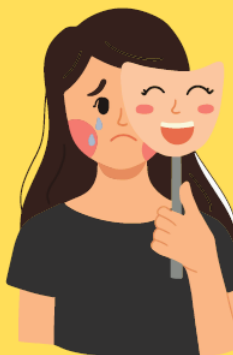
# Znajdź wsparcie i zrozumienie na Dziennym Oddziale Psychiatrycznym



**REGIONALNY SZPITAL W KOŁOBRZEGU**

Masz trudny czas? Nie jesteś sam/sama.

## ZNAJDŹ WSPARCIE I ZROZUMIENIE NA DZIENNYM ODDZIALE PSYCHIATRYCZNYM



### Co oferujemy?

- Codzienne spotkania terapeutyczne
- Opiekę psychiatry i psychologa
- Terapię grupową i indywidualną
- Zajęcia terapeutyczne (np. socjoterapia, arteterapia, muzykoterapia, relaksacja)
- Trening umiejętności społecznych np. trening radzenia sobie ze stresem
- Życzliwe środowisko i zrozumienie

### DLA KOGO?

Dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym, zmagających się z zaburzeniami emocjonalnymi, trudnościami adaptacyjnymi, wypaleniem zawodowym lub problemami życiowymi.



### DLACZEGO WARTO?

Otrzymujesz codzienne wsparcie i profesjonalną pomoc.  
Uczysz się radzenia sobie z emocjami i stresem.  
Spotykasz ludzi, którzy rozumieją, przez co przechodzisz.

### ZRÓB PIERWSZY KROK.

Umów się na wizytę do lekarza psychiatry w Poradni Zdrowia Psychicznego lub lekarza rodzinnego i poproś o skierowanie na Dzienny Oddział Psychiatryczny  
Czas trwania terapii: 12 tygodni  
Godziny zajęć: **poniedziałek – piątek 8:00-14.00**  
Pomagamy. Wspieramy. Towarzyszymy