



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Agnieszka Puzio-Dębska

---

## **Skorzystaj ze wsparcia specjalistów w Zespole Ośrodków Wsparcia**

Publikowane od  
10.02.2020 09:04:14



**Zespół  
Ośrodków  
Wsparcia  
w Mławie**

*Chcemy po to, żeby Tobie pomóc*

Zastanawiasz się co jest przyczyną Twojego złego samopoczucia? Starasz się, a pomimo wysiłków nie udaje się rozwiązać problemów. Odczuwasz zmęczenie, jesteś bezsilny, smutny, mało aktywny...

Czasem wydaje nam się, że nie masz wyjścia z trudnej sytuacji, ale są miejsca, gdzie możesz otrzymać pomoc. Miejsca takie są również na terenie Mławy.

Od wielu lat Zespół Ośrodków Wsparcia pomaga osobom będącym w kryzysie. Na co dzień specjaliści (psycholodzy, psychoterapeuta) pracują z dziećmi, nastolatkami i osobami dorosłymi doświadczającymi trudnych sytuacji, przeżywającymi kryzys, mającymi obniżony nastrój. Placówka mieści się w Mławie przy ul. Słowackiego 18, a telefon jest czynny całą dobę. Skorzystaj z doświadczenia specjalistów i pomóż sobie.

## Jeżeli czujesz, że :

- ✔ masz kłopot ze snem, mógłbyś spać cały dzień, a w nocy być aktywnym
- ✔ jesteś smutny przez większą część dnia
- ✔ ciągle czujesz się rozdrażniony
- ✔ często nic Cię nie cieszy, wszystko jest Ci obojętne
- ✔ nic co jesz Ci nie smakuje, możesz nie jeść przez cały dzień lub gdy jesz ciągle – masz wrażenie, że jesteś cały czas głodny
- ✔ okaleczasz się
- ✔ odczuwasz zmęczenie, brakuje Ci siły
- ✔ masz trudności z pamięcią, ze skupieniem się, nawet proste zadania sprawiają Ci problem, wydają się nie do rozwiązania
- ✔ ciągle odczuwasz niepokój, brakuje Ci miejsca
- ✔ masz poczucie, że jesteś gorszy od innych
- ✔ coraz częściej nie widzisz wyjścia z sytuacji, myślisz o śmierci i samobójstwie

# CZY TO DEPRESJA ?

## NIE CZEKAJ !

Zgłoś się po pomoc  
Nie jesteś sam



☎ 23 654 52 29

## ODWAŻ SIĘ I PRZYJDŹ DO NAS

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/index.php/artukul/skorzystaj-ze-wsparcia-specjalistow-w-zespole-osrodkow-wsparcia>