

23 luty 2018r. Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją

Administrator Data publikacji: 23.02.2018

Stowarzyszenie Czas Przestrzeń Tożsamość zaprasza do samodzielnej weryfikacji kondycji psychicznej.

Narzędzie do autodiagnozy pozwalające na samodzielną ocenę kondycji psychicznej zostało opracowane przez zespół specjalistów z zakresu psychiatrii, psychologii, doradztwa zawodowego oraz ewaluacji i badań. Niniejsze narzędzie nie stanowi diagnozy medycznej zaburzeń lub chorób psychicznych ani jej nie zastępuje. Można jednak zweryfikować czy nie jest potrzebna konsultacja psychologa, psychiatry lub terapeuty. Pytania dotyczą siedmiu sfer funkcjonowania:

- obszar zaburzeń somatycznych,
- obszar problemów ze snem,
- obszar związany z wypaleniem zawodowym,
- obszar związany z zaburzeniami nastroju,
- obszar związany z uzależnieniami behawioralnymi,
- obszar związany z doświadczaniem mobbingu,
- obszar związany z zaburzeniami odżywiania.

Niezależna opinia psychometryczna potwierdza rzetelność i wiarygodność narzędzia.

<https://web.facebook.com/miejtozglowy/>

https://scontent-waw1-1.xx.fbcdn.net/v/t31.0-8/24068857_387341105034411_57655028981158771_o.png?oh=60e2d69a83a33bde974bda3199cbb94e&oe=5B143FCA

Film informacyjny jak korzystać z narzędzia

<https://www.youtube.com/watch?v=tp6efQJOZ7k>

Zestaw filmów - edukacyjnych i promujących dbanie o zdrowie psychiczne

https://www.youtube.com/channel/UCw5LiYA8ZEHOIQsfAAg-_nA/videos