Con il patrocinio del
Comune di Santa Giustina

(S)Parliamo di Psicologia

Sabato 21 Novembre ore **20:30**

1° INCONTRO - UNA BUSSOLA PSICOLOGICA. *Conoscere i servizi e il ruolo dei diversi professionisti per orientarsi.*

Faremo chiarezza sulle diverse figure professionali e sui servizi pubblici, per capire a chi rivolgersi quando si attraversa un momento di sofferenza psicologica e come orientarsi tra le possibilità di aiuto.

Domenica 20 Dicembre ore **20:30**

2° INCONTRO - È (ANCHE) QUESTIONE DI CHIMICA. *Disturbi psicologici, ansia e trattamento farmacologico.*

Daremo un nome alle diverse forme di sofferenza psicologica e parleremo di ansia, disturbi mentali e del ruolo degli psicofarmaci nei percorsi di cura, insieme ad uno psichiatra.

Domenica 24 Gennaio ore **18:00**

3° INCONTRO - COME STARE MEGLIO? *Strumenti e risorse per il benessere psicologico.*

Esploreremo come prenderci cura di noi: dalla psicoterapia ai gruppi di auto mutuo aiuto, dall'attività fisica alla meditazione, fino alle relazioni sociali, agli hobby e ad altre risorse per il nostro benessere.

Con la partecipazione di
Hanabi

Centro Culturale S. Giustina BL

Via Cal De Formiga, 31

Con:

Dott.ssa Tiziana Lazzaretto
Psicologa e Psicoterapeuta

Dott.ssa Maria Sasso
Psicologa