

PLAN DZIAŁANIA

www.zatrutejablko.pl

Wyciągnij siebie z depresji

1. Jestem w depresji.
2. Mam następującą odmianę depresji:
Chroniczną
Sytuacyjną
3. Przyczyny mojej depresji są (wymienić):
Chroniczne:
Sytuacyjne:.....
4. Irracjonalne przekonania, które karmią moją depresję:
.....
.....
.....
.....
.....
5. Nowe przekonania, które pozwolą mi leczyć moją depresję:
.....
.....
.....
.....
.....
6. Tłumiony gniew jest korzeniem mojej depresji.
7. Będę wykonywać następujące ćwiczenia na obniżenie gniewu, co pomoże mi wyleczyć moją depresję:
.....
.....
.....

.....
.....

8. Codziennie przed wstaniem z łóżka będę wizualizować jeden cel, dopóki go nie osiągnę:

.....
.....
.....
.....
.....

9. Mój plan na zbilansowane życie to:

Odżywianie:.....
Ulubiona aktywność fizyczna:.....
Liczba godzin snu dziennie:.....
Ulubiony codzienny relaks:.....

10 . Będę pracować nad wysokością mojej samooceny w następujący sposób:

.....
.....
.....
.....
.....

11 . Podejmę następujące kroki, żeby wykluczyć fizjologiczne przyczyny mojej depresji:

- a) wizyta u lekarza domowego i zaplanowanie niezbędnych badań lekarskich (min. badania krwi)
- b) poddanie się badaniom
- c) w razie konieczności wizyta u psychologa lub psychiatry
- d) terapia i/lub leki, jeśli zajdzie taka potrzeba

Od teraz całkowicie angażuję się w plan działania.
Będę zaglądać do niego codziennie i oceniać swoje postępy.

.....

(mój podpis)