

Лист із вправами

ПЛАН ДІЇ ПРОТИ ДЕПЕРСІЇ

Як і будь-який план, він реалізується в кілька етапів.

Етап 1

Знайдіть хвилинку, щоб перерахувати ваші симптоми, що насторожують. Це фізичні, емоційні або поведінкові симптоми, які свідчать про те, що ви знаходитесь на слизькому схилі...

Приклад:



Етап 2

Тепер візьміть інший аркуш і перерахуйте всі дії, які вам сподобаються. Це можуть бути дії, якими ви ділитесь з іншими людьми, або речі, якими ви любите займатися наодинці. Спробуйте поставити якомога більше «дрібних дій».

Приклад:



Лист із вправами ПЛАН ДІЇ ПРОТИ ДЕПЕРСІЇ

Етап

3

Тепер перерахуйте дії, які дають вам відчуття майстерності та досягнення. Це дії, які ви, можливо, хочете робити, або заходи, від яких ви весь час відмовляєтеся; головне - відчутти певне благополуччя типу «ой, як приємно це робити».

Приклад:



Етап

4

Кожного разу, коли ви ідентифікуєте один з сигналів, що насторожують, у своєму списку, ви запускаєте план заходів.

Протягом 1 тижня (або двох, якщо у вас є сміливість) ви почнете кожен день з медитації/релаксації/дихання вправи на ваш вибір.

Потім ви оберете діяльність зі свого списку задовольень і діяльність зі свого списку досягнень.

Тому важливо мати щонайменше 10 заходів у кожному переліку, якщо це можливо.