

DEPRESJA

- O czym warto pamiętać?

Bez względu na to, gdzie teraz jesteś, co robisz, co myślisz i co czujesz:

ZACHOWAJ W SWOJEJ PAMIĘCI

DEPRESJA ZNIEKSZTAŁCA OBRAZ ŚWIATA, RELACJI I WYDARZEŃ.

TO CO PODPOWIADA CI TWÓJ UMYŚL, NIE ZAWSZE JEST PRAWDA, PODWAŻAJ SWOJE WŁASNE ZDANIE.

NIGDY NIE JESTEŚ TAK SAMOTNY, JAK PODPOWIADA CI UMYŚL. TO DEPRESJA SPRAWIA, ŻE TAK MYŚLISZ.

JESTEŚ WARTOŚCIOWYM CZŁOWIEKIEM. TO DEPRESJA PODWAŻA TWOJĄ WARTOŚĆ.

ZNANE SĄ SKUTECZNE METODY LECZENIA DEPRESJI. NAJBARDZIEJ SKUTECZNĄ JEST POŁĄCZENIE FARMAKOTERAPII Z PSYCHOTERAPIĄ.

czystapsychologia

5 ZASAD ASERTYWNOŚCI

Masz prawo wyrażać swoje zdanie, nie przekraczając granic innych osób. Tak samo, jak akceptujesz to, że inna osoba może mieć odmienny pogląd na ten sam temat. Wymiana poglądów może rzucić nowe światło na sprawę.

Możesz powiedzieć NIE. Tak samo, jak możesz poprosić kogoś o pomoc, ale nie jej wymagać. Jednocześnie akceptujesz czyjąś odmowę. Zgoda, której nie chcesz jest źródłem frustracji.

Nie musisz wiedzieć wszystkiego. To naturalne i dotyczy każdego. Masz prawo poprosić o wytłumaczenie.

To Ty jesteś odpowiedzialny za swoje decyzje. To oznacza, że również Ty ponosisz ich konsekwencje. Masz prawo decydować samodzielnie.

Możesz się mylić, popełniać błędy i odnosić sukcesy. Rozwijasz i zmieniasz się przez całe życie, dlatego możesz również zmienić zdanie.

czystapsychologia