



ZAŁĄCZNIK 3a. Układanka „Jak sobie radzić z depresją”



Idę na konsultacje z psychologiem poza szkołą.	Rozmawiam ze swoimi rodzicami.
Rozmawiam z przyjacielem/przyjaciółką/zaufaną osobą dorosłą.	Idę porozmawiać z psychologiem szkolnym.
Upijam się. To choć na chwilę daje mi poczucie uwolnienia.	Mam wizytę w poradni psychologiczno-pedagogicznej.
Dzwonię do telefon zaufania dla młodzieży 116 111 lub telefonu antydepresyjnego 22 594 91 00.	Biorę “leki na depresję”, bez recepty, które reklamują w telewizji. Pomogą mi i nikt nie będzie wiedział.
Zaglądam na strony, gdzie dowiaduję się czegoś więcej o depresji. www.forumprzeciwdepresji.pl	Szukam informacji o tym, jak popełnić samobójstwo.
Chodzę na psychoterapię (indywidualną/grupową).	Mam pierwszą wizytę u psychiatry.
Przebywam w szpitalu psychiatrycznym.	Chodzę na regularne wizyty do psychiatry i biorę leki.
Nie jestem sam. Wiem, że inni też mogą czuć to samo.	Samookaleczam się. To daje mi trochę ulgi.
Nikommu nic nie mówię, to moja sprawa.	Czuję się samotny.