



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

W wersji on-line - dodaj numerki (wg. kolejności) przy poszczególnych polach.



| | |
|---|---|
| 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. |