Ćwiczenie 9.4. Informacje na temat modułu 9

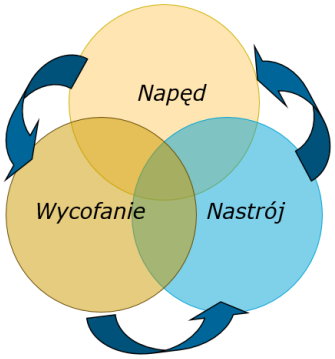
Wiele osób doświadczających psychozy ma również objawy depresji. Jednak pamiętaj, depresja nie jest nieodwracalnym fatum!

Zarówno nastrój, jak i depresyjne style myślenia (np. stwierdzenia typy „muszę", „powinienem"; katastroficzne myślenie; ruminacje) można zmieniać!

Ruminacje i próby tłumienia myśli zamiast pomagać wzmagają niechciane myśli.

Bądź świadom/a dyskutowanych stylów myślenia i staraj się je zmieniać.

Próbuj przełamywać błędne koło i krok po kroku zwiększaj swoją aktywność. Większa aktywność poprawia nastrój i na odwrót – lepszy nastrój zachęca do działania.



Jakie części tego modułu terapeutycznego były dla Ciebie szczególnie użyteczne i pomocne?
Kiedy i w jakich sytuacjach mógłbyś/łabyś wykorzystać zdobytą wiedzę?
Co jest dla Ciebie nie jasne? Czym chciłbyś/łabyś zająć się na następnej sesji?