



KARTA PRACY

Moduł 1. Depresja bez maski. Co nauka mówi o chorobie,
która dotyka milionów

Moja motywacja do przejścia psychoedukacji dot. depresji

Spróbuj uświadomić sobie własne powody podjęcia tego tematu i nazwać je słowami. Znajdź spokojną chwilę i odpowiedz na poniższe pytania:

Co sprawiło, że zapisałam/em się na tę psychoedukację właśnie teraz?

Jakie trudności związane z depresją chciałabym/chciałbym lepiej zrozumieć lub ograniczyć?

Czego najbardziej pragnę dla siebie w przyszłości, jeśli chodzi o zdrowie psychiczne i codzienne życie?



KARTA PRACY

Moduł 1. Depresja bez maski. Co nauka mówi o chorobie,
która dotyka milionów

Moja motywacja do przejścia psychoedukacji dot. depresji

Co mogę zyskać, jeśli wytrwam w psychoedukacji i spróbuję stosować proponowane praktyki?

Na końcu spróbuj ująć swoją odpowiedź w jedno krótkie zdanie, np. „Chcę zrozumieć siebie i zmniejszyć ryzyko nawrotu” albo „Chcę nauczyć się szybciej reagować, kiedy mój nastrój spada”.

Zdanie, które zostanie ze mną po 1 module psychoedukacji: