

Depresja i obniżony nastrój Depression & Low mood



Belfast Health and
Social Care Trust

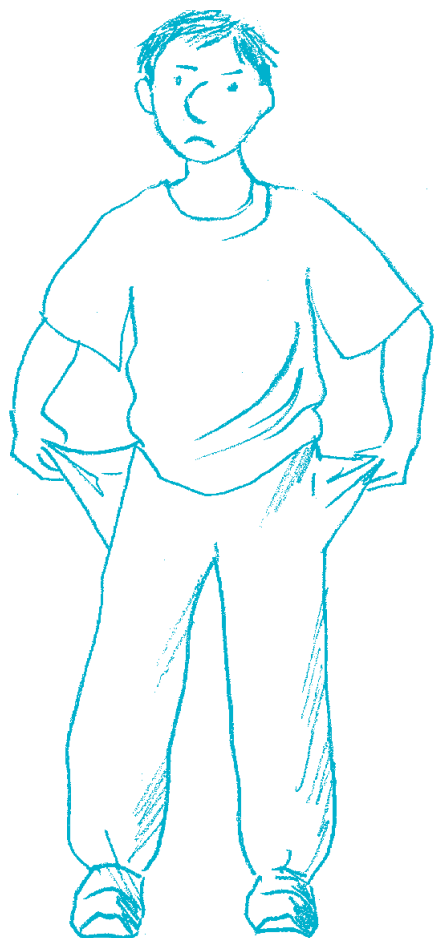
**Poradnik samopomocy
A Self Help Guide**

Polish

Myśli dwóch osób będących w depresji: These are the thoughts of two people who are depressed

“Czuję się taki samotny, już wcale nie widuję się z moimi przyjaciółmi, przypuszczam, że mnie opuścili. Najprawdopodobniej nie lubią mnie- kto by mnie lubił? Bez sensu są wszelkie próby. Nie przynoszą one żadnych wyników ...Po prostu nienawidzę siebie.”

“Przez cały czas chce mi się płakać. Jestem ciągle zmęczona i nic mnie nie interesuje. Tak naprawdę nie rozpoczynam nawet prac, które powinnam zrobić. Nie mam siły na robienie podstawowych rzeczy, które wydają się tak łatwe dla innych ludzi...”



Możesz mieć podobne myśli. Depresja jest bardzo powszechnym zjawiskiem i wiele osób może doświadczyć obniżenia nastroju lub być przygnębionymi od czasu do czasu. Często związane jest to z takimi stresami życia jak żałoba, problemy finansowe lub mieszkaniowe bądź kłopoty w związkach. U niektórych osób problem ten może się pogłębić i przeszkadzać w normalnym życiu.

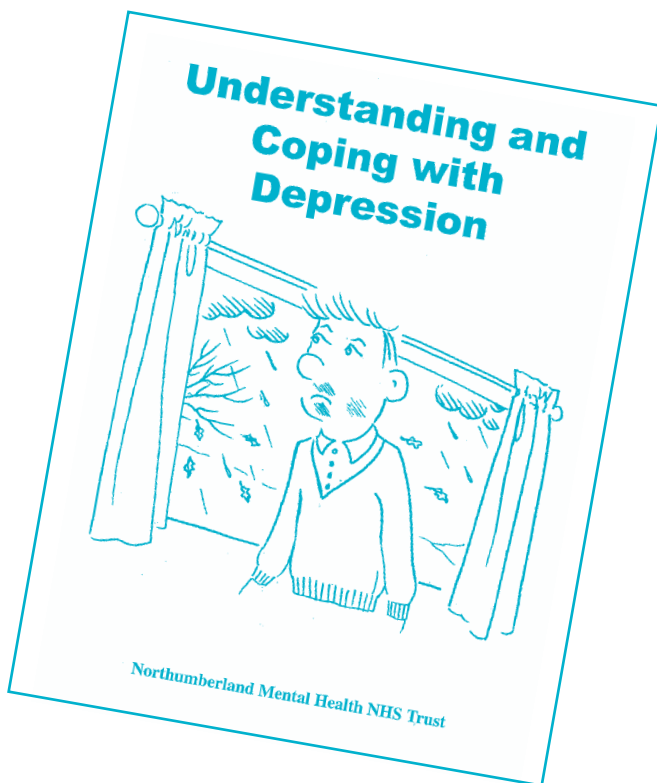
Jak poradnik ten może mi pomóc? How can this guide help me?

Może Ci się wydawać, że nic nie jest w stanie pomóc Ci w poprawieniu Twojego samopoczucia. Ale są rzeczy, które Ty sam/a możesz zrobić, aby dokonać zmian. Istnieje również dodatkowa pomoc, którą możesz otrzymać, jeśli wygląda na to, że Twoja depresja nie ulega poprawie.

Celem niniejszego poradnika jest dostarczenie Ci pomocy, abyś nauczył/a się jak radzić sobie z depresją i poczuł/a się lepiej. Podejście to jest nazwane terapią poznawczą (Cognitive Therapy). Terapia ta opiera się na sprawdzonych i efektywnych metodach badawczych i zajmuje się sposobami Twojego myślenia.

W niniejszej broszurce zamieszczone są ćwiczenia, które pomogą Ci w rozumieniu i praktycznym radzeniu sobie z depresją. Zrobienie tych ćwiczeń ułatwi Ci osiągnięcie tego celu.

Po więcej informacji dotyczących depresji zajrzyj do naszej króciutkiej broszurki pt. "Zrozumienie depresji i postępowanie z depresją" (Understanding and Coping with Depression).



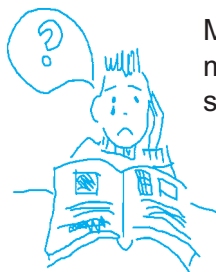
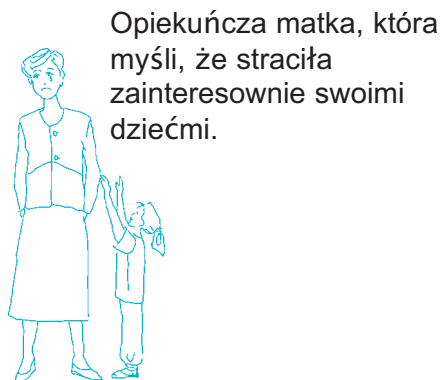
Co badania mówią nam o depresji? What does research tell us about depression?

Życie jest czasami trudne i wiemy, że wiele czynników takich jak niskie zarobki, rozwód lub problemy w związkach i utrata pracy może wpłynąć na zwiększone prawdopodobieństwo zapadnięcia na depresję. Nowe badania pozwoliły na dogłębniejsze zrozumienie depresji. **Obecnie wiemy, że myśli mogą również odgrywać istotną rolę w depresji. Zmiany w uczuciach mogą następować powoli, ale istnieje olbrzymia różnica między tym, co osoba myśli o sobie samej przed depresją i tym, co myśli w jej trakcie.** Być może jesteś w stanie podać kilka przykładów własnego depresyjnego myślenia lub innej znanej Ci osoby.

Poniżej znajduje się kilka naszych przykładów:



Biznesmen, który myśli, że jest na pograniczu bankructwa.



Mądry student, który myśli, że nie może się skoncentrować.



Przeciętny mężczyzna, który myśli, że jest do niczego ponieważ stracił pracę.

Osoby będące w depresji zazwyczaj mają tego typu myśli i w tym czasie wierzą, że są one zgodne z prawdą. Jeśli kogoś myśli zmienią się w ten sposób, może on również zacząć odczuwać innego typu zmiany.

Niektóre objawy lub oznaki, których możesz doświadczyć będąc w depresji: These are some of the signs or symptoms that you may experience if you are depressed

Emocje lub odczucia- (zaznacz fajeczką, jeśli tak się czujesz)

- Uczucie smutku, winy, niepokoju, ośpienia lub rozpacz
- Utrata zainteresowania lub zadowolenia z rzeczy
- Dużo płaczesz lub nie jesteś w stanie płakać, gdy spotka Cię coś naprawdę przykrego
- Uczucie osamotnienia nawet, jeśli jesteś w towarzystwie innych ludzi
- Irytujesz i denerwujesz się z powodu najmniejszych rzeczy

Oznaki fizyczne i reakcje organizmu

- Zmęczenie
- Niepokój
- Problemy ze snaniem
- Pogorszone samopoczucie w danej porze dnia - zazwyczaj rano
- Zmiana wagi, apetytu i jedzenia

Myśli

- Niewiara w siebie
- Oczekiwanie najgorszego oraz negatywne lub ponure myśli
- Wszystko wydaje się beznadziejne
- Nienawiść do siebie
- Słaba pamięć lub koncentracja

Zachowanie

- Trudności w podejmowaniu decyzji
- Niechęć wykonywania codziennych czynności
- Odkładanie rzeczy na zaś
- Nie robienie rzeczy, które sprawiały Ci przyjemność

Jeśli zaznaczyłeś wiele z powyższych odpowiedzi, to możesz mieć depresję lub obniżony nastrój. Gdy masz depresję zacznasz wierzyć, że jesteś **bezsilny** i sam na świecie; często **obwiniasz siebie** za wszystkie braki, które uważasz, że posiadasz.

Myślisz negatywnie o sobie, świecie i przyszłości. Zazwyczaj **tracisz zainteresowanie** tym co się dzieje wokół Ciebie i nie cieszysz się rzeczami, które kiedyś sprawiały Ci przyjemność. Możesz zacząć **mieć problemy z podejmowaniem decyzji** lub wykonywaniem codziennych czynności, z którymi nie miałeś trudności w przeszłości.

W skrócie

In summary

Badania wskazują, że ponure myśli odgrywają ważną rolę w depresji. Kiedy ktoś ma depresję to zazwyczaj jego nastrój (emocje), myślenie, zachowanie i reakcje jego organizmu ulegają zmianie.

Jak mogę zrozumieć te uczucia?

How can I understand these feelings?

Twoje myślenie wywiera wpływ na Twój nastrój (uczucia), który z kolei wpływa na Twoje zachowanie. Możesz zmienić własne myślenie, zmiana nastroju jest znacznie trudniejsza.

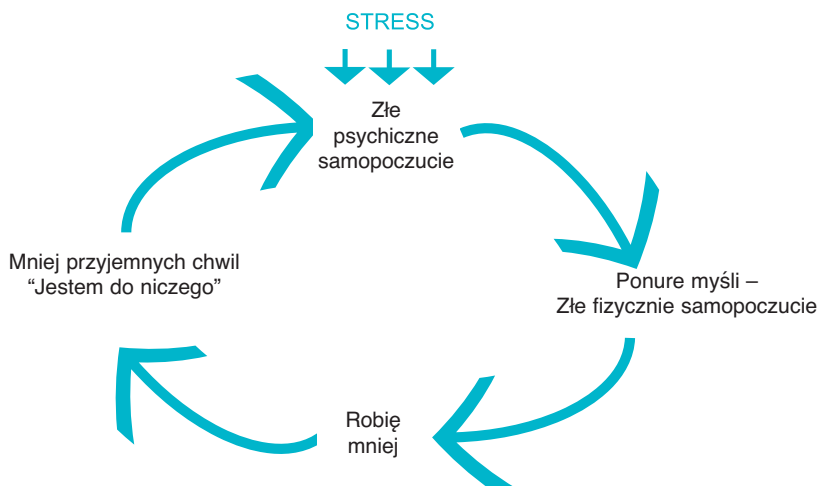
Będąc w depresji możesz mieć często negatywne myśli i z każdą negatywną myślą uczucie depresji może wzrosnąć.

Czasami negatywne myśli mogą przeszkodzić Ci w wykonywaniu codziennych czynności. W wyniku tego możesz zacząć myśleć, że jesteś leniwy lub nieodpowiedzialny, co z kolei jeszcze bardziej pogorszy Twój nastrój. Innymi słowami cykl **błędnego koła** się zamyka.

Przykład : For example:

Wyobraź sobie, że idziesz ulicą i widzisz przyjaciela, który wygląda na to, że ignoruje Cię kompletnie. Możesz zacząć zastanawiać dlaczego Cię nie zauważył i poczuć się dotknięty. Gdy później wspomnisz mu o tym zdarzeniu, otrzymasz odpowiedź, że był zajęty i nawet Cię nie zauważył. Normalnie poczułbyś się lepiej i zapomniałbyś o tym zdarzeniu. Gdy masz depresję, najprawdopodobniej pomyślałbyś, że Twój przyjaciel po prostu Cię omija. Może nawet nie zapytałbyś go o to zdarzenie, aby skorygować swoje błędne myślenie. Gdy masz depresję to prawdopodobieństwo częstego powtarzania się tego typu błędów jest bardzo duże.

Cykl błędnego koła może wyglądać w ten sposób:



Czy miałeś do czynienia z podobnym cyklem zdarzeń?
Spróbuj to narysować

Czy mogę rozpoznać te ponure myśli? Can I recognise these gloomy thoughts?

Ponure myśli zazwyczaj towarzyszą obniżonemu nastrojowi i występują tak często, że po prostu akceptujesz je jako normalną część życia.

Ponure myśli dotyczą bardzo często Ciebie samego/samej.

Przykład: Nie jestem dobry. Ludzie mnie nie lubią. Jestem odludkiem. Wyglądam ohydnie.

Czy masz jakieś ponure myśli dotyczące siebie?- odnotuj je poniżej

Te myśli czasami dotyczą innych rzeczy jak np. świata wokół Ciebie lub przyszłości.

Przkład: Ludzie są nieżyczliwi. Świat jest okropnym miejscem. Nic mi się nie uda.

Czy masz jakieś ponure myśli w odniesieniu do innych rzeczy?-odnotuj je poniżej.

Co jeszcze powinienem wiedzieć o tych ponurych, negatywnych myślach?

What more should I know about these gloomy negative thoughts?

Podaliśmy przykłady negatywnych myśli, które mogą posiadać osoby będące w depresji. Ważnym zapamiętania jest to, że czasami możesz mieć tego typu myśli nie mając depresji. Różnica polega na tym, że zazwyczaj wyrzucasz je ze swojej głowy. Jednak, gdy masz depresję, myśli te nigdy Cię nie opuszczają.

Spójrzmy na te **negatywne myśli w sposób bardziej szczegółowy**

1. Negatywne myśli wydają się być automatyczne. Nie pojawiają się w oparciu o rozsądek i logikę, wygląda na to, że pojawiają się przypadkowo.
2. Często są to **nierozsądne i nierealistyczne** myśli. Nie służą one żadnemu celowi. Powodują, że źle się czujesz i przeszkadzają temu co chcesz w życiu osiągnąć. Jeśli przeanalizujesz je dokładnie, najprawdopodobniej zorientujesz się, że wyciągnąłeś pochopne i niekoniecznie poprawne wnioski. Na przykład: myślisz, że ktoś Cię nie lubi, bo dawno do Ciebie nie dzwonił.
3. Pomimo, że myśli te są nieuzasadnione, to Tobie, w tym czasie, **wydają się one uzasadnione i poprawne.**
4. Im bardziej wierzysz i akceptujesz negatywne myśli, **tym gorzej najprawdopodobniej się czujesz.** Jeśli podporządkujesz się tym myślom, to będziesz widział wszystko w negatywnym świetle.

Gdy ludzie mają depresję, ich myślenie często ulega zmianie. Myśląc negatywnie mogą popełniać niektóre z poniższych błędów:

1. **Wyolbrzymianie negatywów** **Exaggerating the negative**

To znaczy, że myślisz, iż sprawy wyglądają gorzej niż są w rzeczywistości. Przykład: popełniasz mały błąd w pracy i boisz się, że z tego powodu zostaniesz zwolniona. Innymi słowy wyciągasz ponure wnioski i wierzysz, że to może się zdarzyć. Możesz spędzić sporo czasu martwiąc się tym, że uraziłaś przyjaciółkę, aby dowiedzieć się później, że ona nawet nie pamięta Twojej uwagi.

Czy kiedykolwiek wyolbrzymiasz negatywy? Do you ever exaggerate the negative?

Proszę wymień je poniżej:
(Weź pod uwagę ostatnie 2 tygodnie)

2. Nadmierne uogólnianie Overgeneralising

Przykład: Jeżeli masz problem z jedną osobą z uwagi na konflikt charakterów, możesz myśleć: “ Nikt mnie nie lubi”. Jeżeli nie skończyłaś jednej z wielu codziennych czynności, myślisz: “Nic nie osiągnęłam- nic nie zostało zrobione”.

Innymi słowy z jednej rzeczy, która Ci się przydarzyła wyciągasz znacznie poważniejszy i obejmujący różnego typu rzeczy negatywny wniosek.

Czy kiedykolwiek nadmiernie uogólniasz? Do you ever overgeneralise?:

Podaj przykłady:
(Weź pod uwagę ostatnie 2 tygodnie).

3. *Ignorowanie pozytywów.* *Ignoring the positive*

Osoby mające depresję mają tendencje do koncentrowania się na negatywnych lub nieprzyjemnych wydarzeniach i ignorowania pozytywnych lub przyjemnych wydarzeń. Mogłeś grać w piłkę nożną i raz nie skorzystałeś z okazji strzelenia gola, ale ogólnie grałeś bardzo dobrze. Po meczu myślisz tylko o tej niewykorzystanej okazji, a nie o Twojej całościowo dobrej grze. Możesz mieć wiele dobrych przyjaciół, których znasz przez lata, ale martwisz się o tego, z którym się pokłóciłeś zamiast pamiętać o wszystkich innych dobrych przyjaźniach.

Czy czasami ignorujesz pozytywy? **Do you sometimes ignore the positive?:**

Zapisz poniżej przykłady z ostatnich 2 tygodni:

4. *Obwinianie siebie* *Taking things personally*

Często przy obniżonym nastroju, oskarżamy siebie o wszystko co dzieje się źle, nawet gdy rzeczy te w rzeczywistości nie miały nic do czynienia z nami. Przykład: Idziesz na zakupy do lokalnego sklepu i znajoma ekspedientka jest obcesowa w stosunku do Ciebie. Automatycznie myślisz: "Nie lubi mnie.....musałem zrobić coś złego". Najprawdopodobniejszą przyczyną jej zachowania jest to, że jest zmęczona lub podirytowana lub miała po prostu "zły dzień". W tym przykładzie Ty przyjąłeś winę na siebie.

Czy czasami obwiniasz siebie za rzeczy, które najprawdopodobniej nie miały nic wspólnego z Tobą? Podaj przykłady z ostatnich 2 tygodni:

W skrócie

In summary

Osoby mające depresję mają często ponure i pogrążające myśli o sobie samych, świecie i przyszłości. Mogą one również błędnie myśleć o sobie samych. Wyolbrzymiają negatywy, nadmiernie uogólniają nieprzyjemne zdarzenia, ignorują pozytywne w ich życiu i mogą obwiniać siebie za wszystko. Ważnym jest odkrycie tych ponurych myśli i błędów w myśleniu.

Jak mogę sam sobie pomóc?

How can I help myself?

Do tego momentu mówiliśmy o tym, jak myślenie wpływa na Twoje samopoczucie. Zwróciliśmy uwagę na poszczególne sposoby myślenia, które prowadziły do depresji. W tej części popatrzymy na praktyczne kroki, które pomogą w przezwyciężeniu depresyjnych uczuć i myśli.



1. Sporządzanie planu dnia.

Making a daily plan

Osoby będące w depresji bardzo często nie mają ochoty na robienie czegokolwiek. Jest im ciężko zdecydować co mają robić każdego dnia i mogą skończyć nie robiąc za wiele.

Aby uporać się z tym najpierw sporządź listę rzeczy, które chcesz zrobić. Następnie opracuj **plan działania**. Zaczynij od najłatwiejszych zadań i nie mierz za wysoko. Pracuj trzymając się sporządzonej listy odkreślając po kolei to co już zrobiłeś. Pod koniec dnia będziesz mógł sprawdzić swoje osiągnięcia. **Zajęcia i ćwiczenia fizyczne** mogą na prawdę pomóc w podniesieniu Twojego nastroju. Przebywanie w towarzystwie przyjaciół, rodziny i sąsiadów również może Ci pomóc.

Zrób listę czynności i ćwiczeń, które jesteś w stanie wykonać. To może być coś tak prostego jak żwawy spacer lub robienie krzyżówki z kimś z rodziny.

Spróbuj wypełnić ten plan działania-kontynuuj dalej zgodnie z tym przykładem

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
9.00 am - 11.00 pm					
11.00 pm - 13.00pm					
13.00 pm - 15.00 pm					
15.00 pm - 17.00 pm					
17.00 pm - 19.00 pm					

2. *Osiągnięcia i przyjemności* *Achievements and pleasure*

Gdy ludzie mają depresję bardzo często zapominają o tym, co osiągnęli i co sprawia im przyjemność. Większość osób posiada znacznie więcej możliwości w życiu aniżeli im się wydaje. W swoim planie działania zapisz wszystkie wydarzenia dnia i zaznacz literą P wszystkie te, które sprawiły Ci przyjemność, a literką A te, które według Ciebie zakończyły się częściowym lub pełnym sukcesem. Nie bądź zbyt skromny/a podczas oceny. Osoby cierpiące na depresję mają tendencje do zaniżania swoich osiągnięć. Spróbuj i zaplanuj zrobienie każdego dnia czegoś, co sprawiłoby Ci przyjemność, to powinno pomóc.

3. *ABC zmiany uczuć.* *ABC of changing feelings*

Większość osób będących w depresji myśli, że ich życie jest tak okropne, że mają pełne prawo do smutku. W rzeczywistości nasze uczucia wynikają z tego, co myślimy i w jaki sposób rozumiemy to co się nam przydarzyło.

Spróbuj pomyśleć o ostatnim zdarzeniu, które Cię dotknęło lub spowodowało uczucie depresji. Powinieneś rozróżnić 3 jego części.

- A. Wydarzenie
- B. Twoje, związane z nim myśli
- C. Twoje, związane z nim uczucia

Większość osób zazwyczaj jest świadoma tylko A i C. Popatrzmy na przykład.

Przypuśćmy, że ktoś w pracy krytykuje Cię za wykonaną przez Ciebie pracę.

- A. Wydarzenie-krytyka.
Możesz czuć się zraniony i zawstydzony.
- B. Twoje myśli-“On uważa, że nie jestem dobry w mojej pracy, ma rację jestem beznadziejny. Nie powinienem jej wykonywać”.
- C. Twoje uczucia-zranienie i wstyd.
Ale o czym myślisz? Może będziesz musiał bardziej się skoncentrować, aby znaleźć odpowiedź to to pytanie.

Jakże przygnębiające! Nic więc dziwnego, że czujesz się źle!
Najważniejszą rzeczą w zrozumieniu istnienia tych trzech etapów A, B i C jest to, że możemy zmienić to, jak myślimy o zdarzeniu, a co za tym idzie możemy zmienić to, co czujemy na jego temat.

4. *Równoważenie* *Balancing*

To przydatna do wypróbowania technika. Gdy masz negatywne, krytyczne myśli, spróbuj zrównoważyć je pozytywnymi stwierdzeniami dotyczącymi Ciebie samego. Przykład:

Myśl: “Nie jestem dobry w swojej pracy” może być zrównoważona stwierdzeniem “Mój kierownik powiedział, że bardzo docenia tą pracę, którą wykonałem wczoraj”.

5. *Technika podwójnej kolumny.* *The double column technique*

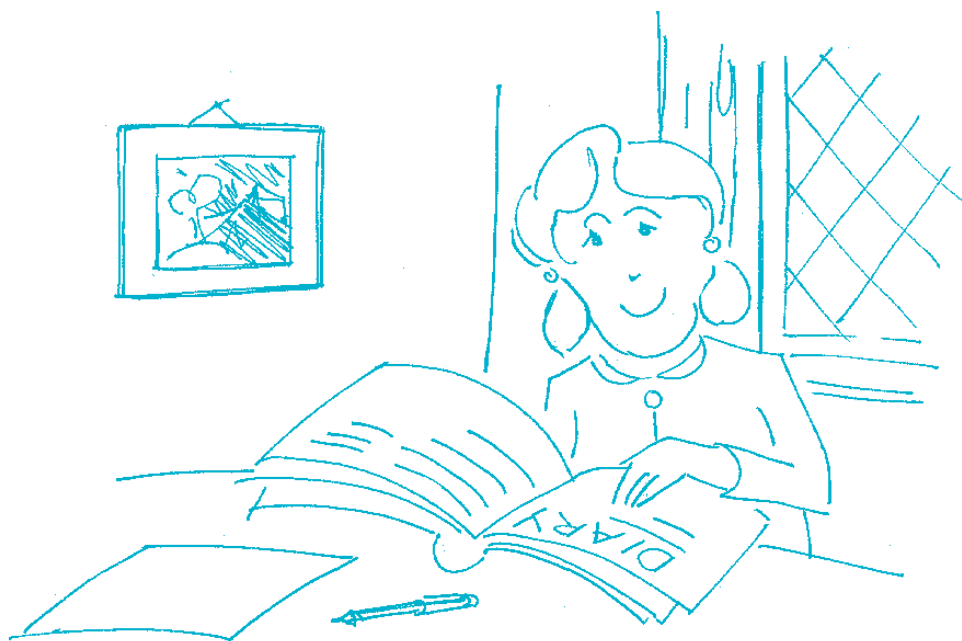
Inną rzecz, którą możesz zrobić, to spisać negatywne, automatyczne myśli w jednej kolumnie i na przeciwko, w drugiej kolumnie, zapisać bardziej zrównoważone pozytywne myśli. Popatrz na przykład podany poniżej:

Negatywne automatyczne myśli:
John jeszcze nie zadzwonił,
nie kocha mnie.

Zrównoważone myśli:
Jest zajęty i myśli, że czuję się
lepiej niż w zeszłym tygodniu,
więc nie musi się o mnie
martwić.

6. *Próbuj i zapamiętaj szczegóły* *Try and remember details*

Badania wskazują, że osoba mająca depresję nie pamięta szczegółów zdarzeń lub ma tendencję myślenia ogólnikami jak np. "Nigdy nie byłem dobry w niczym". Próbuj i ćwicz się w zapamiętywaniu szczegółów, co pozwoli na łatwe przywołanie dobrych chwil i doświadczeń. Myśl o specyficznych chwilach. Codziennie prowadzony Dzienniczek może Ci w tym pomóc. Zrób listę swoich aktualnych osiągnięć i dobrych stron jak np. "Jestem zawsze na czas", "We wtorek pomogłam swojej przyjaciółce", "Mój partner powiedział mi komplement odnośnie mojej dobrej pracy". Spróbuj prowadzić dzienniczek odnotowując zdarzenia, uczucia i myśli. Może on wyglądać tak samo, jak ten na stronie 16. Wykorzystaj opisane podejście, aby osiągnąć bardziej zrównoważone myśli. Zwracaj uwagę na błędy w myśleniu.



Zdarzenie	Nastrój lub uczucia	Myśli w Twojej głowie	Inne bardziej zrównoważone myśli
Przykład			
Sąsiadka mnie zignorowała	Obniżenie nastroju i depresja	Ona mnie nie lubi, nikt mnie nie lubi.	Najprawdopodobniej była zamyślona a ja wyciągam pochopne wnioski, że mnie nie lubi.
Twój przykład			

W skrócie ***In summary***

Sporządzanie codziennego planu działania i odnotowywanie osiągnięć oraz prowadzenie dzienniczka z automatycznymi i bardziej zrównoważonymi myślami, może pomóc Ci w walce z depresją i towarzyszącymi jej ponurymi myślami.

7. *Rozwiązywanie trudnych problemów.* *Solving difficult problems*

Niekiedy czujemy, że nie jesteśmy w stanie podołać bardziej skomplikowanym i trudniejszym zadaniom. Jedną rzeczą, która pomaga w rozwiązywaniu tego typu problemów jest **zapisanie każdego kroku**, który musisz zrobić aby wykonać dane zadanie-a następnie zabranie się do **rozwiązywania każdego z nich osobno w ustalonej kolejności**.

Będąc w depresji możesz mieć większe trudności w rozwiązywaniu problemów. Jeśli masz jakiś szczególny problem, powróć do czasów w przeszłości, kiedy to z łatwością rozwiązywałeś podobne problemy i skorzystaj z tego samego podejścia. Albo zapytaj przyjaciela o to, co on zrobiłby w podobnej sytuacji. Wyjaśnij i zapisz wszystkie możliwe opcje. Użyj metody "burzy mózgów"-gdzie nawet najgłupsze rozwiązania są zapisywane i brane pod uwagę. Wybierz najlepsze podejście.

Spróbuj skorzystać z tego sposobu samodzielnego rozwiązania problemów.

Co to za problem? (zapisz)

Skorzystaj z następujących:

Zrób listę różnego typu rozwiązań (burza mózgów). Przypomnij sobie jak rozwiązywałeś tego typu problemy w przeszłości. Co poradziliby Ci Twoi przyjaciele?

Wybierz najlepsze z powyżej wymienionych rozwiązań. (zapisz):

Kroki potrzebne do rozwiązania powyższego problemu:
Steps to tackle it:

- Krok 1.
- Krok 2.
- Krok 3.
- Krok 4.
- Krok 5.

8. Utrwalone przekonania. **Long term beliefs**

Czasami ludzie mają długo utrwalone, bardzo samokrytyczne poglądy na swój temat-na przykład, "Nie jestem za mądrą osobą" lub "Nie jestem dającą się lubić osobą". Te przekonania są często wynikiem naszych doświadczeń z przeszłości i mogą być nieprawdziwe obecnie. Spróbuj sprzeciwić się tej samokrytyce, przestań się poniżać i szukaj dowodów zaprzeczających tym przekonaniom. Co powiedziałbyś przyjacielowi, który posiadałby tego typu przekonania o samym sobie.

9. Szczególnie stresujące chwile **Particularly stressful times**

Wiele osób doświadcza trudnych chwil w swoim życiu, które wiążą się ze zdarzeniami, na które nie mają one wpływu. Na przykład żałoba lub kilka żałób w przeciągu relatywnie krótkiego czasu, bezrobocie, długotrwała choroba, ustawiczne problemy finansowe lub izolacja. Niekiedy kilka z nich zdarza się w tym samym czasie, co może doprowadzić do depresji. Z czasem większość osób powraca do zdrowia, ale może to okazać się bardzo trudne bez otrzymania pomocy.

10. Dalsza pomoc **Further help**

Mamy nadzieję, że skorzystasz z ćwiczeń sugerowanych w niniejszej broszurce. Ćwiczenia te powinny Ci pomóc w zapanowaniu nad depresją i odzyskaniu kontroli nad Twoimi myślami i życiem.

Jeśli poczujesz, że już robisz małe postępy, możesz skorzystać z dalszej pomocy, która ułatwi Ci przezwyciężenie Twojego problemu.

Relate	028 9032 3454 www.relateni.org
Samaritans	028 9066 4422
Inner East Belfast Sure Start	028 9096 3399
Inner City South Belfast Sure Start	028 9094 2525
Citizens Advice Bureau (Biuro Porad Obywatelskich)	028 9050 3000

Przydatne książki, które chciałbyś kupić lub wypożyczyć z lokalnej biblioteki:

Paul Gilbert (1999) **Overcoming Depression (Przewyciężanie depresji)**.
Robinson Publishers

Chris Williams (2001) **Overcoming Depression (Przewyciężanie depresji)**.
Arnold Publishers.

Christine Padeskey & Denis Greenberger (1995) **Mind over Mood (Umysł ponad Nastrojem)**. Guildford Press.

David Burns (1980) **Feeling Good: The new mood therapy. (Radość życia: Nowa terapia zaburzeń nastroju)**.
Morrow Publishers

Niniejsza broszurka została napisana przez Lornę Cameron oraz Leslie Mauder i opracowana na podstawie wcześniejszego podręcznika Sheli Sharkey oraz Kevina Gibson.

This leaflet is based on material produced by the Northumberland, Tyne and Wear NHS Trust (www.ntw.nhs.uk/pic). Reproduced with their kind permission.



**Belfast Health and
Social Care Trust**

**Designed by The Department of Design and Communication
© Newcastle, North Tyneside and Northumberland
Mental Health NHS Trust
(Revised January 2002)**