

DEPRESIA a ZLÁ NÁLADA Depression & Low Mood



Odbor Zdravotných a
Sociálných vecí pre Belfast



Belfast Health and
Social Care Trust

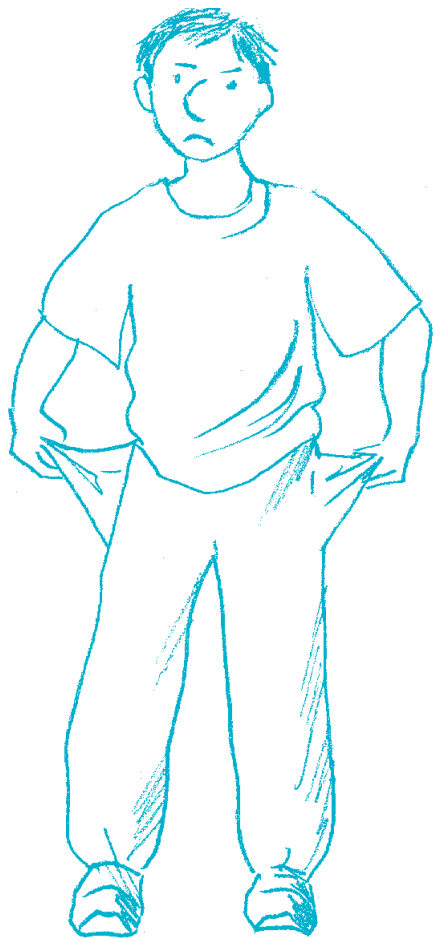
Svojpomocná príručka A Self Help Guide

Slovak

Toto sú myšlienky dvoch ľudí, ktorí trpia depresiou” These are the thoughts of two people who are depressed:

“Cítim sa tak sám, Už vôbec sa nestretávam s kamarátmi, Domnievam sa, že ma už opustili. Pravdepodobne ma nemajú radi – kto by mal? Vôbec nemá zmysel snažiť sa. Vôbec sa to neoplatí... Nenávidím sám seba.”

“Stále mi je do plaču, Som veľmi unavený a nič ma nezaujíma. Vlastne som ani nezačal robiť na úlohách, ktoré by som mal urobiť. Nie som schopný zvládnuť ani základné veci, ktoré sú pre ostatných také jednoduché ...”



Možno si takto podobne rozmýšľal o sebe. Depresia je veľmi bežný problém a veľa ľudí sa niekedy cítia smutne a nešťastne. Toto je veľmi často zapríčinené životným stresom, či už je to smrť blízkych, finančné problémy alebo problémy vo vzťahoch. Pre niektorých ľudí sa problém veľmi zhorší a zabráni im viesť normálny život.

Ako mi táto príručka môže pomôcť?

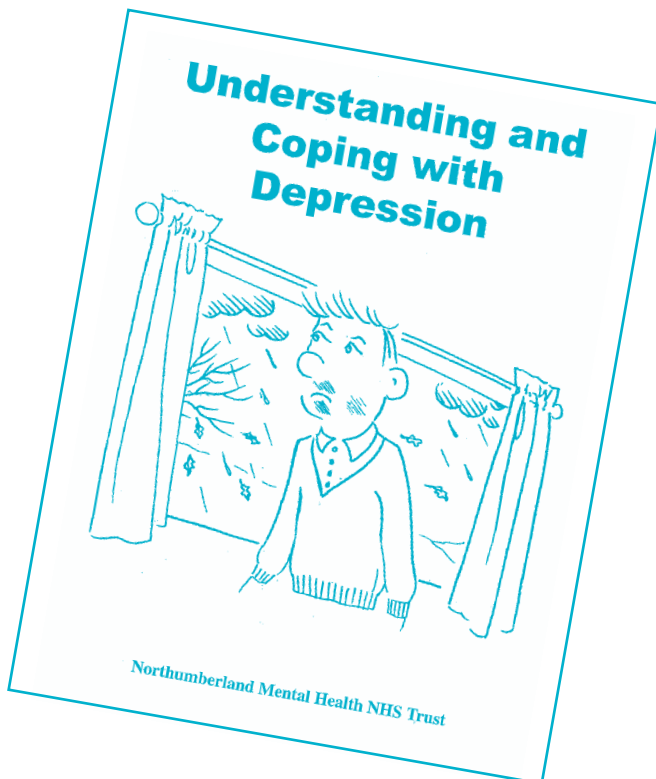
How can this guide help me?

Môže sa zdať, že sa nedá nič robiť preto, aby si sa cítil lepšie. Sú však veci, ktoré môžeš urobiť, aby si zlepšil situáciu. Tak isto je tu aj ďalšia pomoc, ak sa depresívny stav vôbec nezlepšuje.

Cieľom tejto príručky je, pomôcť ti zvládať depresiu a začať sa cítiť lepšie. Tento typ prístupu sa volá Poznávacia terapia. Poznávacia terapia používa vyskúšané a otestované metódy, ktoré sa preukázali ako efektívne. Je to spôsob, akým uvažuješ o veciach.

V brožúrke sme zahrnuli písomné cvičenia, ktoré ti pomôžu začať rozumieť depresii, a začať rozumieť ako s ňou zaobchádzať z praktického hľadiska. Prejsť týmito cvičeniami by ti mohlo byť nápomocné.

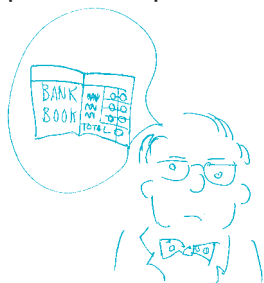
Pre viac všeobecných informácií o depresii si pozri stručnú brožúrku pod názvom "Rozumieť a Zvládať Depresiu" = "Understanding and Coping with Depression".



Čo nám hovorí o depresii výskum? What does research tell us about depression?

Život je niekedy ťažký a vieme, že veci ako nízky príjem, rozvod alebo problémy v partnerskom vzťahu a strata zamestnania môžu spôsobiť, že sa ľudia s väčšou pravdepodobnosťou stanú depresívnymi. Nový výskum nám pomohol pochopiť depresiu jasnejšie. Teraz sme si vedomí, že aj **myšlienky môžu hrať dôležitú úlohu v depresii. Zmeny v pocitoch sa môžu postupne vyskytovať**, ale spôsob akým osoba myslí sama o sebe keď má depresiu, je veľmi rozličný od ich myslenia predtým. Možno môžeš porozmýšľať nad niektorými príkladmi depresívneho zmýšľania v tvojom prípade alebo v prípade niekoho, o kom vieš, že trpí depresiou.

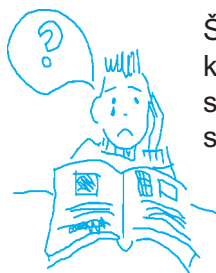
Tu je zopár našich príkladov:



Obchodník, ktorý sa domnieva, že je na pokraji bankrotu.



Starostlivá matka, ktorá si myslí, že stratila záujem o svoje deti.



Šikovný študent, ktorý si myslí, že sa nedokáže sústrediť.



Bežný muž, ktorý si myslí, že je neschopný, lebo prišiel o prácu.

Ľudia, ktorí majú depresiu, majú takéto myšlienky a v danom okamihu veria, že sú pravdivé. Keď niekto zmení takto svoje myslenie, takisto začne pociťovať aj ďalšie zmeny.

Niektoré príznaky alebo symptómy, ktoré môžeš pociťovať, ak trpíš depesiou: These are some of the signs or symptoms that you may experience if you are depressed:

Emócie alebo pocity - (odfajkni, ak sa takto cítiš)

- Cítiš sa smutne, previnilo, rozrušene, bez citu alebo zúfalo
- Strácaš záujem alebo potešenie vo veciach
- Plačeš veľa alebo si neschopný plakať, keď sa stane niečo veľmi smutné
- Cítiš sa osamelo, aj keď si v spoločnosti iných
- Cítiš sa nahnevane a podráždene aj z najmenších maličkostí

Fyzické alebo Telesné Príznaky

- Únava
- Roztržitosť
- Problémy so spánkom
- Cítiš sa horšie v jednej časti dňa – zvyčajne ráno
- Zmena v hmotnosti, chuti do jedla a stravovaní

Myšlienky

- Strácaš sebavedomie
- Očakávaš to najhoršie a máš negatívne alebo pochmúrne myšlienky
- Myslíš si, že všetko je beznádejné
- Myslíš si, že sa nenávidíš
- Slabá pamäť alebo schopnosť sústrediť sa

Správanie

- Ťažkosti s rozhodovaním
- Nezaťažuješ sa s každodennými povinnosťami
- Odkladáš veci na neskôr
- Nerobíš veci, z ktorých si sa zvykol tešiť

Ak si odfajkol viaceré z týchto okienok, môžeš pociťovať smútok alebo depresiu. Keď máš depresiu, môžeš veriť tomu, že si bezmocný a sám na svete, často obviňuješ sám seba pre všetky nedostatky, ktoré si myslíš, že máš. V podstate tohto všetkého, máš záporný pocit o sebe, o svete a o budúcnosti. Máš tendenciu strácať záujem o to, čo sa deje okolo a nemôžeš sa uspokojiť s vecami, z ktorých si zvykol mať radosť. Robiť rozhodnutia alebo vykonávať maličké úlohy, ktoré si predtým robil bez problémov sa môže stať ťažkým.

Zhrnutie

In Summary

Výskum nám hovorí, že temné myšlienky hrajú dôležitú úlohu v depresii. Keď niekto trpí depresiou, zvyčajne pociťuje zmeny v tom ako sa cíti, v jeho emóciách, ako reaguje jeho telo, čo si myslí a ako sa správa.

Ako môžem rozumieť týmto pocitom?

How can I understand these feelings?

To ako premýšľaš nad vecami, ovplyvňuje tvoje pocity a tým je ovplyvnené tvoje správanie. Je ťažké zmeniť to, ako sa cítiš, ale môžeš zmeniť spôsob myslenia.

Keď sa cítiš depresívne, môžeš mať veľa krát negatívne myšlienky. S každou zápornou myšlienkou je šanca na zvýšenie pocitu depresie.

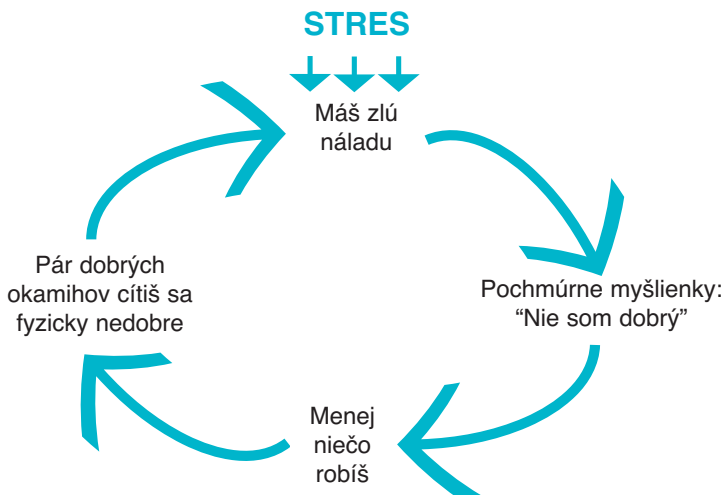
Niekedy ti záporné myšlienky bránia robiť veci, ktoré by si zvyčajne robil. Ako výsledok môžeš mať kritické názory o tom, že si lenivý alebo nezodpovedný, čo môže spôsobiť, že sa cítiš ešte horšie. Inými slovami, si v začarovanom kruhu.

Príklad:

For example:

Predstav si, že kráčaš po ulici a zbadáš priateľa, ktorý ako sa zdá si ťa vôbec nevšíma. Lámeš si hlavu nad tým, prečo sa tvoj priateľ od teba odvrátil a cítiš sa trochu smutný. Neskôr túto udalosť spomenieš svojmu priateľovi, ktorý ti odpovie, že bol vtedy celkom zaujatý a vôbec ťa nevidel. Zvyčajne by si sa potom cítil lepšie, a vypustil by si z hlavy to čo sa stalo. Ak ale trpíš depresiou, pravdepodobne si budeš myslieť, že ťa tvoj priateľ zavrhol. Možno sa ho ani na tú udalosť nespýtaš a nedorozumenie sa neuvedie na pravú mieru. Ak si depresívny, s väčšou pravdepodobnosťou robíš opakovane tú istú chybu.

Začarovaný kruh môže vyzerať takto:



Stalo sa ti niečo podobné?
Skús to nakresliť.

Môžem rozpoznať tieto pochmúrne myšlienky? Can I recognise these gloomy thoughts?

Keď sa cítiš smutný, melancholické myšlienky sú ti asi známe a stáva sa ti to tak často, že ich akceptuješ ako realitu.

Pochmúrne myšlienky sú často zamerané na teba samého, ako napríklad: “Nie som dobrý”, “Ľudia ma nemajú radi”, “Som zlý spoločník”, “Som škaredý”.

Máš o sebe nejaké pochmúrne myšlienky? – zaznamenaj ich tu:

Tieto myšlienky môžu byť niekedy aj o iných veciach, ako svet okolo nás alebo o budúcnosti.

Napríklad: “Ľudia sú zlí”, “Svet je odporné miesto”, “Nič nedopadne dobre”.

Máš pochmúrne myšlienky o iných veciach? – zaznamenaj si ich tu:

Čo viac by som mal vedieť o týchto pochmúrnych záporných myšlienkach?

What more should I know about these gloomy negative thoughts?

Uviedli sme príklady záporných myšlienok u ľudí s depresiou. Je dôležité zapamätať si, že ešte stále môžeš príležitostne pociťovať takéto myšlienky, aj keď nemáš depresiú. Rozdiel je v tom, že zvyčajne by si ich nebral do úvahy. Avšak keď máš depresiú, toto zmyšľanie je dookola prítomné.

Podme sa **detailnejšie** prizrieť týmto **záporným myšlienkam**:

1. Záporné myšlienky majú tendenciu mimovoľne sa objavovať. Neprídu z nijakého dôvodu alebo logiky, len sa prihodia.
2. Toto zmyšľanie je často **nezmyselné a nerealistické**. Je úplne zbytočné. Všetko, čo tieto myšlienky vytvárajú je to, že sa cítiš zle. Ak budeš nad nimi pozorne premýšľať, pravdepodobne zistíš, že si si rýchlo urobil záver, ktorý nie je bezpodmienečne správny. Napríklad myslieť si, že ťa niekto nemá rád, pretože ti v poslednom čase nezavolať.
3. Aj keď sú takéto myšlienky nezmyselné, pravdepodobne sa zdajú **racionálne** a správne v danom okamihu.
4. Čím viac tomu veríš a akceptuješ tieto záporné myšlienky, **tým horšie sa budeš pravdepodobne cítiť**. Ak si tieto myšlienky pripustíš natoľko, že ťa ovládnu, všetko vidíš v zápornom svetle.

Myslenie ľudí sa často mení pri tom, ako sa stávajú depresívnymi. Keď záporne myslia, môžu urobiť niektoré z týchto nasledujúcich chýb:

1. **Zveličovanie záporných vecí** **Exaggerating the negative**

To znamená, že si myslíš, že veci sú oveľa horšie, než v skutočnosti sú. Napríklad urobíš malú chybu v práci a bojíš sa, že ťa môžu za to prepustiť. Inými slovami, dospeješ k urýchlenému pochmúrnemu záveru, a veríš, že je veľmi pravdepodobné aby sa to v skutočnosti stalo. Môžeš stráviť dlhý čas v obavách, že si rozčúlil priateľa, aby si neskôr zistil, že on si tú poznámku ani nepamätá.

Zveličuješ niekedy zápornú vec? Do you ever exaggerate the negative?

Pripomeň si to za posledné dva týždne a prosím vymenuj:

2. *Overgeneralising* Prehnané vyvodzovanie záverov

Napríklad, ak s niekým nevychádzaš dobre, môžeš si myslieť “nikto ma nemá rád”. Ak si nedokončil niektorú z denných úloh, myslíš si “v ničom som neuspel – nič som neurobil”

Inými slovami, z jednej veci, ktorá sa ti stala, dospeješ k negatívnemu záveru, čo je oveľa rozsiahlejšie a pokrýva to veľa rozličných vecí.

Máš sklon k nadmernému vyvodzovaniu záverov?: Do you ever overgeneralise?:

Pripomeň si to za posledné dva týždne a vymenuj:

3. *Nevšímať si priaznivé veci* *Ignoring the positive*

Ľudia trpiaci depresiou majú tendenciu zamerať ich zmýšľanie na záporné alebo zlé udalosti a nevšímajú si kladné alebo dobré udalosti. Mohol si hrať futbal a jedenkrát si netrafil do bránky, ale celkovo si hral veľmi dobre. Po hre myslíš iba na ten jeden netrafený gól, a nie na zvyšok dobre odohranej hry. Môžeš mať veľa dobrých priateľov, ktorých poznáš už roky, ale ty sa sústreďíš a obávaš o toho, s ktorým si sa pohádal, aby si radšej pamätal na dobré priateľské vzťahy s ostatnými.

Prehliadaš niekedy pozitívne veci?:
Do you sometimes ignore the positive?:

Zaznamenaj niektoré príklady za posledné dva týždne:

4. *Vzťahovať veci na seba* *Taking things personally*

Často ak sa cítime na dne, obviňujeme sa zo všetkého, čo zle dopane, hoci to v skutočnosti nemá s nami nič spoločné. Napríklad, ideš do miestneho obchodu a predavač, ktorý ťa pozná, je nevšímavý, tvoja mimovoľná reakcia je, že si myslíš “nemá ma rád ... urobil som niečo zlé?”, ale najpravdepodobnejší dôvod je, že je len unavený alebo podráždený alebo má zlý deň. V tomto prípade si sa za to osobne obviňoval.

Berieš si niekedy veci osobne, aj keď s tebou majú len málo spoločné?
Napíš nejaké príklady za posledné dva týždne:

Zhrnutie In Summary

Keď je niekto depresívny, má často pochmúrne a neužitočné myšlienky o sebe, o svete a o budúcnosti. Môže tak isto robiť chyby v myslení. Zveličuje negatívnu vec, nadmerne vyvodzuje prehnané závery zo zlých udalostí, nevníma si kladné veci v jeho živote a berie veci osobne. Je dôležité odhaliť temné zmýšľanie a chyby v myslení.

Ako si môžem pomôcť? How can I help myself?

Doteraz sme hovorili o tom, že to ako rozmýšľame nás ovplyvňuje v našich pocitoch. Pozreli sme sa na konkrétne formy zmýšľania, ktoré nás vedú k depresii. V tejto časti sa pozrieme na praktické kroky, ktoré nám pomôžu prekonať depresívne pocity a myšlienky.



1. **Robiť si denný plan** **Making a daily plan**

Keď je človek v depresii, často cíti, ako by sa mu nič nechcelo robiť, padne mu zaťažko rozhodovať o tom, čo robiť každý deň a dopadne tak, že robí len veľmi málo. Začni sa pasovať s týmto problémom tým, že si napíšeš zoznam vecí, ktoré chceš urobiť. Potom si rozvrhni kroky, počnúc najľahšími úlohami a nepokúšaj sa o veľmi veľa naraz. Prechádzaj zoznamom a odľahni si, čo si už urobil. Na konci sa budeš môcť obzrieť späť a uvidíš, čo si dosiahol. Snaž sa a každý deň urob o niečo viac.

Tiež pomáha stretávanie s priateľmi, rodinou či so susedmi.

Napiš zoznam fyzických cvičení a aktivít, ktoré by si mohol robiť. Môže to byť niečo jednoduché, ako rýchla chôdza alebo lúštenie krížovky s členom rodiny.

Pokús sa vyplniť tento zoznam aktivít – pokračuj v podobnom

	Pondelok	Útorok	Streda	Štvrtok	Piatok
09.00 - 11.00					
11.00 - 13.00					
13.00 - 15.00					
15.00 - 17.00					
17.00 - 19.00					

2. Úspechy a potešenie *Achievements and pleasure*

Keď sú ľudia depresívni, často zabudnú na to, čo dosiahli a z čoho sa tešili. Ľudia sa snažia v skutočnosti dosiahnuť viac vecí, ako sú si vedomí. Napíš si do svojho denného plánu všetky udalosti, napíš “P” vedľa tých, z ktorých si mal potešenie a “U” vedľa tých aktivít, kde si cítil, že si v niečom uspel. Pokús sa byť veľmi skromný. Ľudia, ktorí trpia depresiou, majú sklony si neprisposobovať zásluhy za ich úspech. Pokús sa zaradiť si do každého svojho dňa nejaké príjemné udalosti – buď na seba dobrý a pomôže ti to.

3. Podstata v zmene pocitov *The ABC of changing feelings*

Veľá ľudí trpiacich depresiou si myslí, že ich život je hrozný, a preto majú všetko právo cítiť sa smutne. V podstate naše pocity vychádzajú z toho, o čom premýšľame a ako chápeme zmysel toho, čo sa nám stalo.

Pokús sa myslieť na nedávnu udalosť, ktorá ťa rozrušila a deprimovala. Mal by si dokázať usporiadať ju do troch častí:

- A. Udalosť
- B. Tvoje myšlienky o udalosti
- C. Tvoje pocity o udalosti

Veľá ľudí si je zvyčajne vedomých len A a C. Pozrime sa na príklad.

Predstav si, že niekto v práci ťa kritizuje za prácu, ktorú si urobil.

- A. Udalosť – kritika
Môžeš sa cítiť dotknutý a v rozpakoch
- B. Tvoje myšlienky – “Myslí si, že nie som dobrý v tom, čo robím a má pravdu, som beznádejný prípad, nemal by som robiť toto povolanie”
- C. Tvoje pocity – urazený a v rozpakoch.

Aké deprimujúce! Niet sa čo čudovať, že sa cítiš zle! Dôležitý bod o pokuse je byť si vedomý týchto troch fáz A, B a C, a že je možné zmeniť spôsob zmýšľania o danej udalosti a z toho dôvodu môžeme zmeniť naše pocity o nej.

4. *Uvádžanie vecí do rovnováhy* *Balancing*

Užitočný postup na vyskúšanie sa volá Uvádžanie do rovnováhy. Keď máš zápornú, kritickú myšlienku, vyváž ju kladným prehlásením samému sebe. Napríklad:

Myšlienka: “Nie som dobrý v mojom zamestnaní”, môže byť vyvážená s: “Môj šéf povedal, ako veľmi ocenil moju prácu, ktorú som urobil včera”.

5. *Technika dvoch stĺpciek* *The double column technique*

Ďalšia vec, ktorú môžeš urobiť, je napísať na pravú stranu tvoje záporné inštinktívne myšlienky do jedného stĺpčeka a oproti tomu napíš viac vyvážené kladné nápady. Takto:

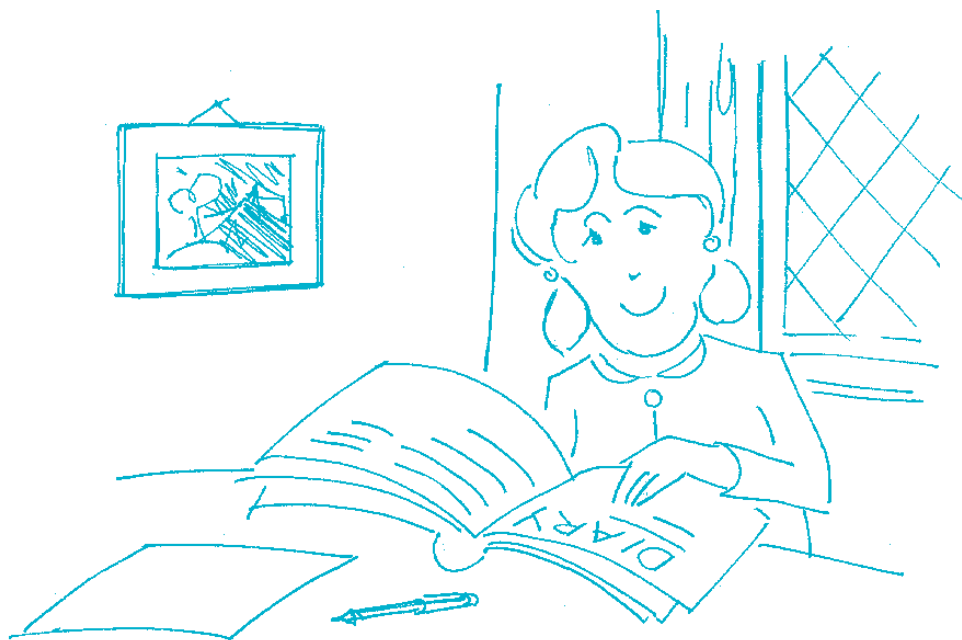
Negatívne automatické myšlienky.
Ján mi nezavolať, nemá ma rád.

Vyvažujúce kladné myšlienky
Je veľmi zaneprázdnený a domnieva sa, že sa mi darí lepšie než minulý týždeň, takže nemusí mať o mňa strach.

6. *Snaž sa a zapamätaj si podrobnosti* *Try and remember details*

Výskum nám hovorí, že osoba, ktorá trpí depesiou, si nepamätá podrobnosti o udalosti, ale má tendenciu rozmýšľať veľmi obsiahlo, ako napríklad: “Nikdy som nebol v ničom dobrý”, Snaž sa a trénuj sa, aby si si zapamätal podrobnosti, aby si si ľahko vybavil dobré časy a skúsenosti. Mysli na konkrétne obdobie. Denník ti v tom pomôže. Urob zoznam súčasných úspechov a tvojich dobrých vlastností ako: “Vždy som presný”, “V utorok som pomohol kamarátovi”, “Môj partner ma pochválil za moju prácu, ktorú som urobil minulý týždeň.”

Pokús sa udržiavať si denník udalostí, pocitov a myšlienok. Môže to vyzeráť podobne ako tabuľka na strane 16. Použi opísaný postup, aby si nadobudol viac vyvážených myšlienok. Dávaj si pozor na omyly v tvojom myslení.



Udalosť	Pocit alebo emócia	Myšlienky v tvojej hlave	Ďalšie vyvážené myšlienky
Príklad			
Sused si ma nevnímal	Smutný a depresívny	Nemá ma rada, nikto ma nemá rád	Pravdepodobne nad niečím rozmýšľa - robím unáhlené uzávery, že ma nemá rada
Tvoj príklad			

Zhrnutie

In Summary

Používajúc denný plán, zaznamenávajúc poznámky o zvládnutí danej situácie a úspechoch, a udržiujúc denník automatických inštinktívnych myšlienok a viac vyvažujúcich myšlienok ti môže pomôcť bojovať s depresiou a tmavými myšlienkami, ktoré sú s ňou spojené.

7. *Riešiť ťažké problémy* *Solving difficult problems*

Niekedy sa cítime ochromení veľmi komplikovanými a ťažkými vecami, ktoré máme urobiť. Jedna vec, ktorá nám pomôže vyriešiť tento problém, je **zapišať si každý krok, ktorý** sme podnikli na to, aby sme dokončili prácu – potom sa s tým **popasujeme krok po kroku**.

Riešiť nejaký problém sa môže zdať ťažšie, keď sa cítite depresívny. Ak máte nejaký konkrétny závažný problém, pokúste sa vrátiť v mysli späť do čias, keď sa vám podarilo vyriešiť podobné problémy a zvolte rovnaký prístup. Alebo sa spýtajte priateľa čo by robil v podobnej situácii. Buďte zretelní. Zapište si všetky možné spôsoby ako daný problém vyriešiť. Zvolte prístup, v ktorom si zapíšete každý jeden nápad, aj taký ktorý sa zdá smiešny, a zvažte ich. Vyberte to najlepšie riešenie.

Vyskúšajte tento spôsob ako dať sám seba do poriadku.

Čo je za problém? Zapište.

Skúste nasledovné:

Napište zoznam všetkých druhov rozhodutí (hľadajte nové nápady). Rozpamätajte sa, ako ste riešili podobný problém v minulosti. Čo by vám poradili priatelia?

Vyberte najlepšie z vyššie uvedeného. Zapište:

Kroky, ako sa s tým popasovať: Steps to tackle it:

Krok 1:

Krok 2:

Krok 3:

Krok 4:

Krok 5:

8. Dlhodobé názory Long term beliefs

Niekedy majú ľudia na seba dlho veľmi kritický názor, napríklad “Nie som veľmi bystrý”, alebo “Nie som očarujúca”. Tieto názory sú často výsledkom našej predošlej skúsenosti a nemusia byť v momentálnej skutočnosti pravdivé. Snažte sa spochybniť túto samokritiku, prestaňte sa podceňovať, pozrite sa na dôkazy, ktoré tieto názory popierajú. Čo by ste povedali svojmu priateľovi, ak by mal takýto názor sám na seba?

9. Obzvlášť stresujúce obdobie Particularly stressful times

Veľa ľudí zažíva ťažké obdobie, ktoré je spojené s udalosťami v ich živote, ktoré sa nedajú zmeniť. Napríklad strata niekoho blízkeho alebo viacerých blízkych za veľmi krátke obdobie, nezamestnanosť, dlhotrvajúca choroba, chronické finančné problémy alebo izolácia. Niekedy sa zopár týchto udalostí stretne naraz a výsledkom môže byť depresia. Časom sa veľa ľudí otrásie, ale môže to byť ťažké zvládnuť to bez pomoci.

10. Ďalšia pomoc Further help

Dúfame, že použijete navrhované cvičenia v tejto brožúre. Mali by vám pomôcť začať prekonávať depresiu a dostať späť pod kontrolu vaše myšlienky a váš život.

Ak cítite, že sa to zlepšuje len málo, je tu k dispozícii ďalšia pomoc, na to aby vám pomohla zložiť váš problém.

Váš rodinný lekár je najlepšou osobou na rozhovor v prvom rade. Môže odporučiť rozhovor s terapeutom alebo antidepresívne tabletky alebo oboje. Môže vám odporučiť návštevu s pracovníkom pre duševné zdravie, ktorý vám môže poskytnúť odbornú pomoc s vašimi problémami. Ak sa cítite deprimovaný natoľko, že ste rozmýšľali nad ublížením samému sebe, navštívte lekára ako rýchlo je to možné a povedzte mu, ako sa cítite.

Kde môžem nájsť ďalšiu pomoc? Where can I find extra help?

Ak si myslíte, že môžete mať depresiu, váš praktický lekár je najlepšia osoba na rozhovor v prvom rade. Poskytne vám informácie o miestnych službách, ktoré vám môžu pomôcť. Pomoc taktiež môže byť poskytnutá od praktickej sestry alebo zdravotného návštevníka rodiny, ktorý sídli u vášho praktického lekára.

Títo nasledovní ľudia sú taktiež schopní poskytnúť informácie o možných službách:

Vaša praktická sestra alebo zdravotný rodinný návštevník, ktorí sa nachádzajú u vášho praktického lekára.

Trust Helpline – Linka dôvery - 0800 228844

CAUSE - Dôvod 028 9024 3838
www.cause.org.uk

Nasledovné organizácie a zákaznícke linky môžu byť taktiež užitočné:

Post Natal Support – Pomoc po pôrode 028 9065 3209
www.pmspnndsupport.co.uk

CRUSE Bereavement Line – linka na pomoc ľuďí trpiacich smrťou blízkych a tých, ktorí sa starajú o ľuďí trpiacich smrťou blízkych, telefón: 084 4477 9400
www.crusebereavementcare.org.uk

Aware Defeat Depression – Vnímajúc prekonať depresiu
www.aware-ni.org 028 9032 1734

Imago 028 9087 2277

Relate – pomoc s manželskými alebo partnerskými vzťahmi:
telefón: 0845 130 4010
www.relateni.org/infopage.htm (miestny hovor).

Samaritans – Samaritáni 028 9066 4422

**Inner East Belfast Sure Start –
Bezpečný štart pre východný Belfast** 028 9096 3399

**Inner City South Belfast – Južný Belfast - mesto
Sure Start – Bezpečný štart** 028 9094 2525

**Citizens Advice Bureau –
Poradňa pre občanov** 028 9050 3000

Samaritans 028 9066 4422

Niektoré užitočné knihy, ktoré si môžete kúpiť alebo požičať z vašej miestnej knižnice:

Paul Gilbert (1999) **Overcoming Depression - Prekonať depresiu.**
Robinson Publishers

Chris Williams (2001) **Overcoming Depression - Prekonať depresiu.**
Arnold Publishers.

Christine Padeskey & Denis Greenberger (1995) **Mind over Mood -
Myseľ nad náladou.** Guildford Press.

David Burns (1980) **Feeling Good: The new mood therapy - Cítiť sa
dobre: Nová terapia na náladu.**
Morrow Publishers

Táto brožúrka bola napísaná: Lorna Cameron a Leslie Maunder, bola rozvinutá zo skoršieho návodu od Sheila Sharkey a Kevin 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)**