

DEPRESJA

TRAP - PUŁAPKA

Kiedy i gdzie napotkałaś, napotkałeś tę pułapkę?

T rigger WYZWALACZ (trudne wydarzenie, doświadczenie):

R esponse **R** eakcja (myśli, emocje, które się pojawiły):

A voidance **P** attern SCHEMAT UNIKANIA (nawyk uciekania, wycofywania się, izolowania):

Konsekwencje Krótkoterminowe:

Konsekwencje Długoterminowe:

DEPRESJA TRAC - TORY

Kiedy i gdzie prawdopodobnie napotkasz tę pułapkę?

T rigger WYZWALACZ (trudne wydarzenie, doświadczenie, co może wytrącić cię z twoich torów):

R esponse **R** eakcja (myśli, emocje, które się pojawiają):

A lternative **C** oping ALTERNATYWNE RADZENIE SOBIE (co możesz zrobić zamiast unikania):

Prawdopodobne Konsekwencje Krótkoterminowe:

Prawdopodobne Konsekwencje Długoterminowe:
