

# DEPRESJA

# TRAP - PUŁAPKA

Kiedy i gdzie napotkałeś, napotkałaś 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:

.....

.....