

# DEPRESJA

## Unikanie i nieefektywne spędzanie czasu

JAK CZĘSTO ZDARZA CI SIĘ	ŚREDNIO	DOŚĆ CZĘSTO	ZDECYDOWANIE ZA CZĘSTO
Rozmyślanie nad powodami, szukanie przyczyn, analizowanie dlaczego tak kiepsko się czujesz			
Rozmyślanie nad przykrymi rzeczami, które wydarzyły się w przeszłości			
Oglądanie TV, netflix, youtube, itp nawet, kiedy nie ma nic takiego, co by cię naprawdę interesowało			
Granie w gry komputerowe/telefonowe godzinami			
Siedzenie godzinami w internecie (fora, chaty, blogi, instagram, FB, pinterest)			
Rozmyślanie nad swoimi wadami i złymi zachowaniami			
Marzenia i fantazjowanie, a potem przykra konfrontacja z szarą rzeczywistością			
Picie alkoholu, narkotyki, leki			
Zajadanie emocji			
Pornografia, hazard, zakupy, pracoholizm			
Inne, własne przykłady, wpisz:			