

MATERIAŁY DLA UCZESTNIKÓW

THE PRESJA



KARTY ĆWICZEŃ



		Zgadzam się ze stwierdzeniem	NIE zgadzam się ze stwierdzeniem
1	Depresja nie jest chorobą sklasyfikowaną przez WHO.		
2	W Polsce na depresję cierpi prawie pół miliona ludzi.		
3	Czy depresja może objawiać się przewlekłymi bólami?		
4	Da się samodzielnie zwalczyć kliniczną depresję bez farmakologii.		
5	Antydepresanty mogą zmienić osobowość chorego		
6	Leki przeciwdepresyjne mogą uzależniać		
7	Depresję dziedziczy się genetycznie		
8	Ludzie chorujący na depresję są niebezpieczni dla otoczenia?		
9	Czy zapewnianie chorego o swoim wsparciu i zrozumieniu jest rekomendowane?		
10	Istnieje depresja sezonowa		

Instrukcja obsługi mnie

Jak chciałabym/chciałbym, żeby zachowywali się wobec mnie ludzie, kiedy jestem...	
SMUTNY	RADOSNY

Ja i Świat

Które ambicje, plany i oczekiwania są prawdziwie moje, a których oczekuje ode mnie świat
(rodzina, reklamy, moda, przyjaciele, koledzy).

Moje własne oczekiwania

Oczekiwania świata

Moje własne oczekiwania	Oczekiwania świata

Tomek ma 38 lat

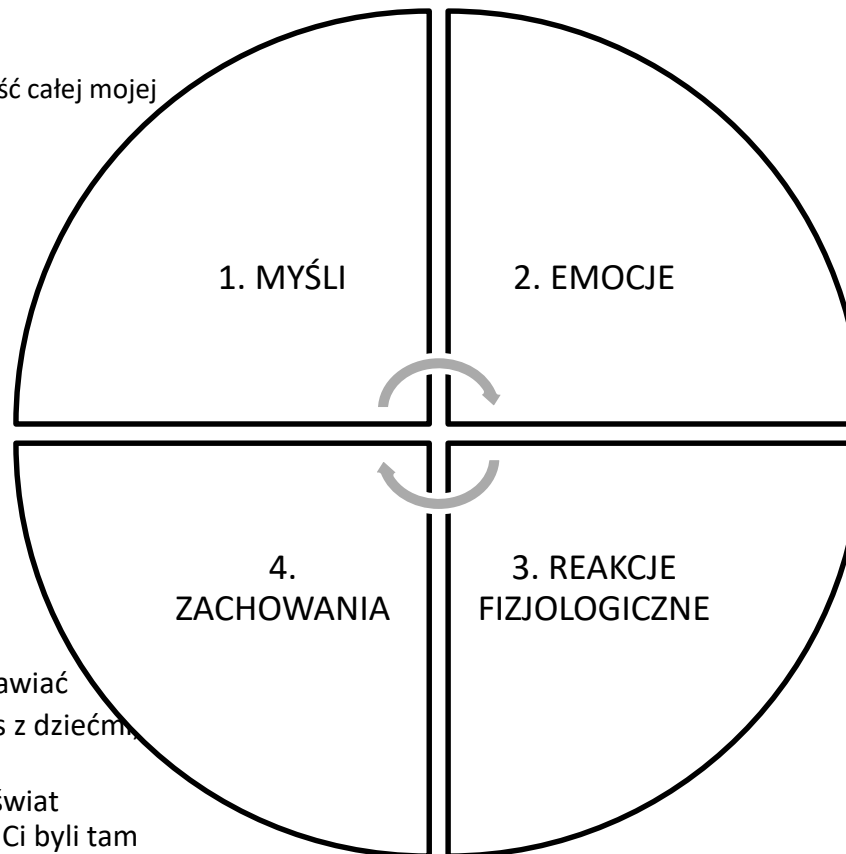
- jest Team Leaderem w jednej z krakowskich korporacji
 - zajmuje to stanowisko od 3 lat
 - prywatnie jest żonaty od 8 lat
 - ma dwójkę dzieci (syna - 5 lat, córkę - 2 lata)
- interesuje się piłką nożną, gra w squash, chodzi na siłownię
- od roku czuje się przemęczony, ma wrażenie, że zarówno w pracy, jak i w domu, ciągle ktoś coś od niego chce
- ma poczucie, że wszystko jest na jego głowie: kredyt, przedszkole, żłobek, organizacja codziennego życia
 - ma poczucie oddalania się od żony emocjonalnie i fizycznie
 - czuje się przez nią nierozumiany i nieakceptowany

Umysł, ponad nastrojem – K A J Z E R K A

„Moja codzienność”

- Jestem z tym wszystkim ciągle sam
- Nie mam już na nic siły
- Po co mi takie życie
- Muszę zadbać o przyszłość całej mojej rodziny
- Nikt mnie nie rozumie

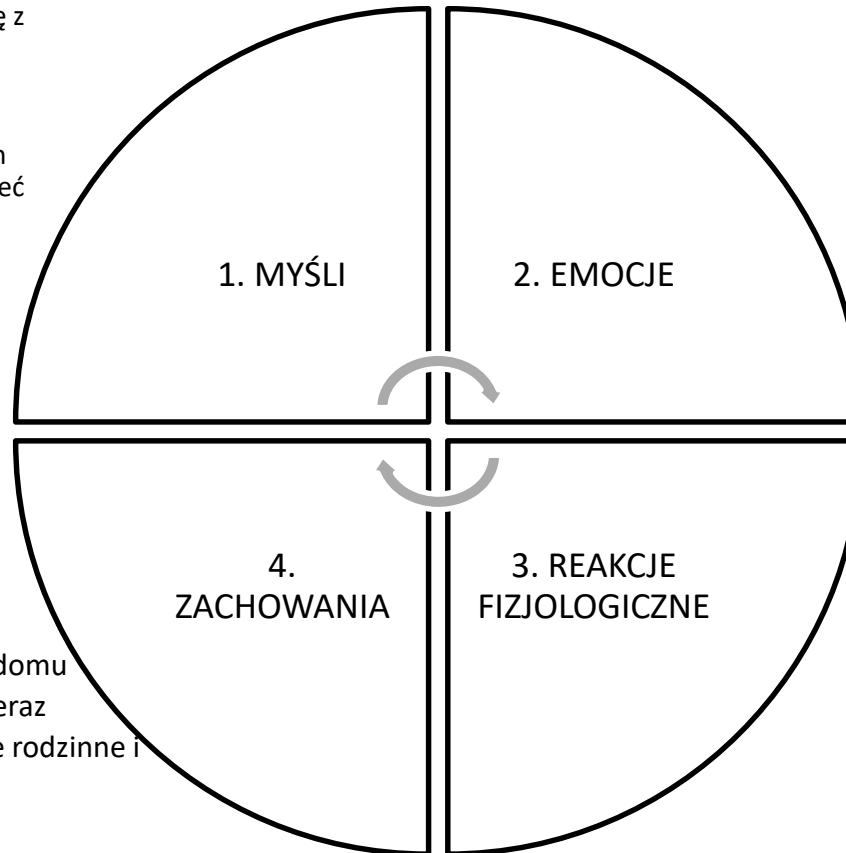
- Smutek
- Bezsilność
- Samotność
 - Żal
- Strach



- Pracuję po godzinach
- Spóźniam się do pracy
- Nie chcę z nikim rozmawiać
- W domu spędzam czas z dziećmi, nie z żoną
- Uciekam w wirtualny świat (facebook) - Ci byli tu, Ci byli tam

- Bóle kręgosłupa
 - Zmęczenie
 - Bóle głowy
- Bezsenna
- Kołatanie serca

- Odpowiedzialnością i obowiązkami mogę dzielić się z żoną
- Chciałbym raz w tygodniu mieć czas tylko dla siebie
- Mam żonę, dwójkę zdrowych dzieci, pracę i dom. Mogę mieć wątpliwości, ale To dla siebie wybrałem..
- Chcę zadbać o relacje i bezpieczeństwo całej mojej rodziny
- Mogę porozmawiać z żoną przyjacielem, kolegą z pracy



- Chęć bycia w domu
- Oddzielenie pracy od domu
- Skupienie się na Tu i Teraz
- Otwarcie się na relacje rodzinne i towarzyskie

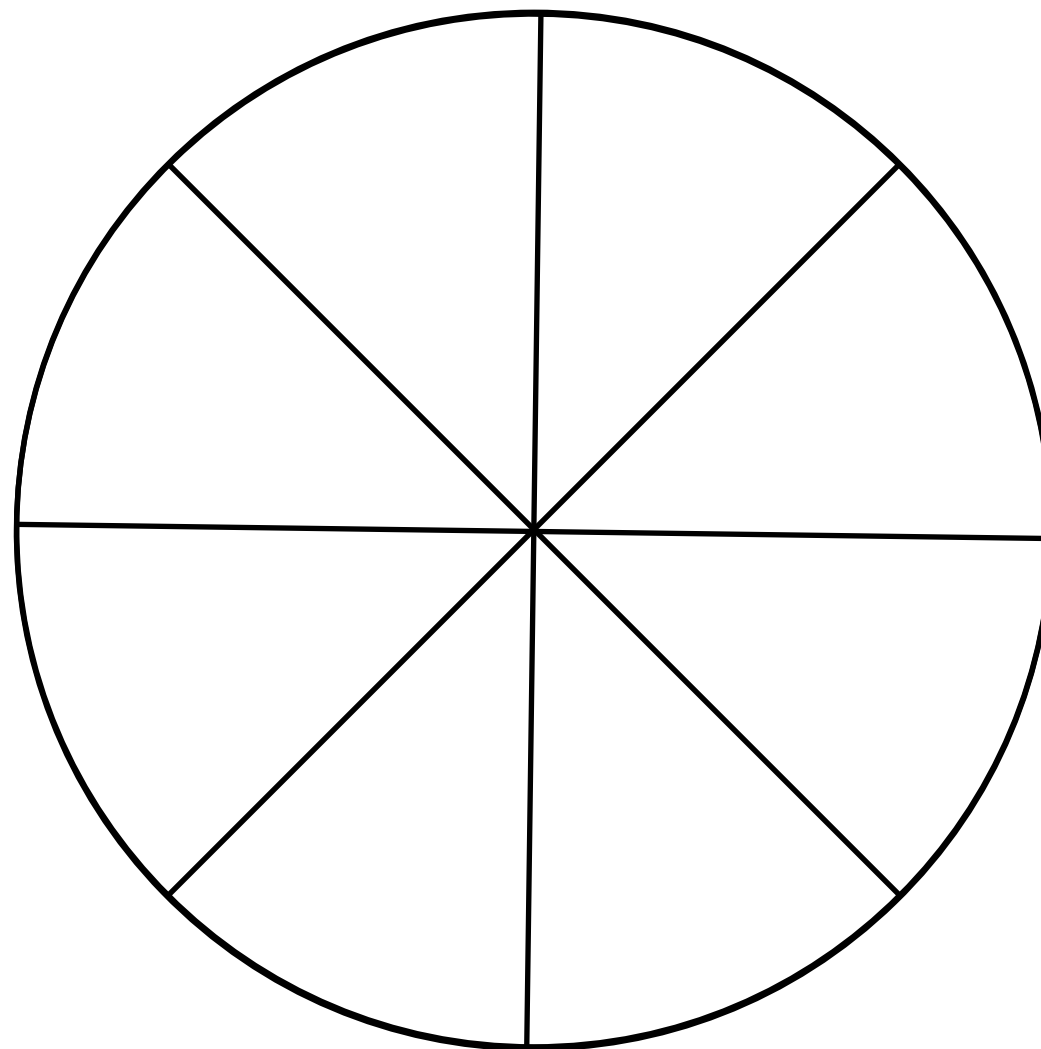
- Spokój
- Zadowolenie
- Poczucie sprawstwa
- Poczucie wsparcia
- Wdzięczność

- Rozluźnienie
- Energia
- Lepszy sen

Koło Profilaktyki

Kryteria:

- Relacje z najbliższymi (rodzina i przyjaciele)
- Jakość Twojego żywienia
- Sport i rekreacja (kondycja fizyczna)
- Aktywność pozazawodowa (pasja, hobby wolontariat)
- Higiena snu
- Work Life balance
- ...
- ...



- Dodatkowe kryteria: odporność na stres i presje, radzenie sobie z emocjami, poczucie bezpieczeństwa (też finansowego)

Za co odczuwasz wobec siebie wdzięczność?

Co sobie dzisiaj wybaczasz? (odpuszczasz)

Czego chciałbyś dla siebie w przyszłości?

Dokończ zdania

1. Relacja między moimi rodzicami...
2. W moim byłym/aktualnym związku czuję się...
3. Potrzebuję w relacji...
4. Mój przyjaciel/moja przyjaciółka...
5. Otaczają mnie ludzie, którzy...
6. Czuje się bezpiecznie wśród ludzi, którzy...
7. Gdybym mógł coś zmienić w relacjach między mną, a moimi najbliższymi...
8. Innym, w relacji ze mną, mogę dać...
9. Udana relacja to taka, w której...
10. Kocham...

... mówi nam o tym, że ktoś lub coś nie pozwala nam robić tego co chcemy	ZŁOŚĆ
... mówi nam o tym, że na drodze pojawia się przeszkoda	ZŁOŚĆ
... mówi nam o tym, że ktoś chce wyrządzić nam krzywdę	ZŁOŚĆ
... pomaga nam pożegnać się z tym co straciliśmy i pogodzić się z rzeczami, którym nie możemy zmienić	SMUTEK
dzięki ... nie tracimy czasu i energii na coś na co i tak nie mamy wpływu	SMUTEK
... pozwala nam zakomunikować ludziom, że potrzebujemy pomocy	SMUTEK
... ostrzega nas przed zagrożeniem i pomaga się przed nim uchronić	STRACH
... czasem każe nam walczyć, a czasem uciekać	STRACH
... jest ważnym narzędziem naszego instynktu przetrwania	STRACH
... towarzyszy nam, gdy różnimy się czymś od większości. Daje nam czas na decyzje czy chcemy postąpić zgodnie z czyimiś oczekiwaniami, czy nie.	WSTYD
... buduje poczucie intymności i pomaga chronić nasze granice	WSTYD
... chroni nas przed pochopnym wchodzeniem w relacje i daje czas do namysłu, czy tego chcemy	WSTYD
... może motywować nas do działania	ZAZDROŚĆ
... pokazuje nam co jest dla nas ważne i czego pragniemy	ZAZDROŚĆ
... stoi na straży wierności partnera i strzeże związku	ZAZDROŚĆ
... podpowiada nam co jest dla nas dobre i czego potrzebujemy do szczęścia	RADOŚĆ
... daje nam informacje, że dane zachowania chcemy powtarzać	RADOŚĆ
... towarzyszy nam kiedy realizujemy swój potencjał (np. role społeczne)	RADOŚĆ