

Vad jag har lärt mig om min depression

Vad har jag lärt mig om att hantera min depression – nedan finns utrymme för dig att skriva ned vad behandlingen har innehållit och hur det kan vara användbart för dig för att hantera din depression. Denna övning syftar till att hjälpa dig att fokusera på det du har gått igenom med din psykolog och lyfta fram områden du känner dig mindre säker på. Använd övningen för att sammanfatta förhållningssättet i behandlingen och hur det kan hjälpa dig i framtiden.

De senaste fem veckorna har jag...