

# גיליון התעמלות תוכנית התקפה נגד דיכאון

כמו כל תוכנית התקפה, היא מתרחשת בכמה שלבים.

## 1 שלב

קח רגע לרשום את תסמיני הדיכאון שלך.  
אלה תסמינים פיזיים, רגשיים או התנהגותיים  
שמעידים על העובדה שאתה בשלב הידרדרות ...

דוגמא :



## 2 שלב

עכשיו קח דף נוסף ורשום את כל הפעילויות שאתה אוהב. זו יכול להיות פעילויות שאתה משתתף  
עם אנשים או דברים אחרים  
שאתה אוהב לעשות לבד. נסה לרשום כמה שיותר « פעילויות קטנות »

דוגמא :



### 3 שלב

עכשיו רשום את הפעילויות שמעניקות לך תחושות שליטה וסיפוק. אלה פעילויות שאתה רוצה לעשות או פעילויות אתה מכחיש כל הזמן; הדבר העיקרי הוא להרגיש רווחה מסוימת מהסוג « יופי, דבר טוב שנעשה! »

דוגמא :



### 4 שלב

בכל פעם שאתה מזהה את אחד מהדברים הרשומים ברשימה שלך, תפעל לפי תוכנית ההתקפה

במשך שבוע אחד (או שנתיים אם יש לך את הכוח) תתחיל כל יום עם תרגיל מדיטציה/הרפיה/נשימה לבחירתך.

לאחר מכן, תבחר פעילות אחת מרשימת המשמחת שלך ופעילות אחת מתוך רשימת הסיפוקים.

לכן חשוב שיהיו לפחות 10 פעילויות בכל רשימה במידת האפשר.