

דוקטור התלבות

™ דיכיסטים ☺


קלפי אנטי דיכאון

מדפדפים, מתמודדים, ומצליחים

לקרוא את הקלפים

ולראות:

הדיכי ירד, מ 9 ל 7 

הכוח יעלה! מ (-3) ל 6 

אני משתדל

אז כל הכבוד לי

יש תכנית

אז יש כיוון של תקווה

אז יש לי קצת שליטה

אז יש לי שקט

התכנית הכללית היא:

1. אהבה וחיבוק
 2. לצאת מהבית יותר
 3. אוכל בריא יותר
 4. מקלחת * פעמים ביום
 - 5.
-

לא להישאר בבית!

לצאת! להסתובב.

להכריח את עצמי לצאת החוצה,

למקום שיש בו אנשים.

לחפש חבר/ה

אהבה

ליזום שיחה גם 1,000 פעם

בלי חשבון על לקבל "לא"

להמציא דברים. יצירה

רעיונות למשחקים

צורות עם קוביות

קלפים

זה ריפוי בעיסוק :) :

מותר לי להגיד לאדם

או חבר מצ'ק:

ד'י רד ממני

מה שמעודד אותי זה שאני
יודע שאני יכול להתקיים
ולחיות גם בלי הדבר
שמפריע לי כל כך

אני צריך עזרה

אני מבקש כרגע עזרה!

לא צעקות. לא לצעוק עלי

בתמיכה

זה פרויקט. מסע. דרך. לנצח
את זה. יש הצלחות. יש
נפילות. לא מתרגשים
מהנפילות

חושב על מה כן יש לי

מעביר בראש רשימה

של דברים מגניבים שיש לי

לוקח תמונה של מישהו
שאהוב עלי במשפחה,
מגדיל אותה ומביט בזה

לאכול כבד

(פסטה. צ'יפס. בשר)

גומר על מצב רוח.

לאכול - קל

מחליף בראש

את המילה "דאגה"

עם המילה "תקווה"

:)

למי שיש ALS או כימותרפיה פי

1000 יותר קשה ממני

אז יחסית לא רע לי

ולאסוף את עצמי קצת

מדמיין שאני כמו חלקים
מפוזרים על הרצפה ואני אוסף
אותם
ומרכיב את עצמי מחדש

כשאני לא יודע מה יקרה
(אי וודאות) אני יודע שבסוף,
אחרי כמה זמן, זה בטוח
מסתיים המצב הזה.

בכל מצב אני אסתדר.

בכל מצב.

בכל תרחיש אני שורד.

אז יאללה, שיבוא כל מצב חזק

לשמוע שיר מחבק כמו "שיר" של

Ah אתי אנקרי או שיר משמח כמו

Don't Ha של יוריתמיקס או

stop me now של קווין

אל תעיפו עלי יותר מדי משימות
בבת אחת. רגע. לאט.
תנו לי להיכנס לראש החדש
לאט לאט

תבינו, שהמהשבות באות

ב-בום

כמו מכוניות לתוך פקק

תנועה

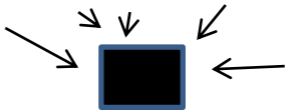
צעקות

זה לא הדרך

זה אוטם אותי

די עם זה.

המחשבות זה כמו יריות על
קובייה. כשאני זה הקובייה



מתרכז בקובייה ולא ביריות

מדמיין אביר.

יציב.

שריון.

חרב כבדה ביד.

מדמיין את המחשבות
מתפזרות לצדדים כמו פיצוץ
וחוזרות במהירות
לטורים שורות במרכז



מדמיין

בת יענה

רצה מהר

קשה לא לצחוק מזה חחח

מדמיין

דוב קוואלה

על עץ

היו ימים שהתחלנו
עם בקושי לזוז מהמיטה
וסיימנו - עם יום נפלא! :)
בפעם הבאה שבקושי נזוז
נזכור שאפשר להתחיל יום על הפנים,
ולסיים בראש אחר לגמרי

בוא נסכם יום, ונראה מה עשינו

שהביא בסוף להצלחה והרגשה טובה:

1. אז קרה

2. ואז קרה

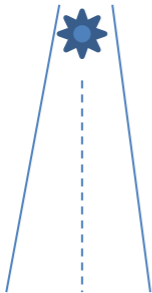
3. ובסוף עשינו

ההצלחה שלנו הייתה ש

אז פעם הבאה נעשה אותו הדבר :)

מדמיין

גורר כלבים קטן



מדמיין

שביל ארוך

חשוך קצת בצדדים

ובקצה שלו אני רואה אור

פנס של עמוד חשמל :))

מדמיין

ירח בונה קלאסי

:)

רואה

מחשבה של שנאה באה לי

ומזיז אותה הצידה

עם היד שלי

מתרחק מאדם שעושה לי
רע. לא נותן אישור כניסה
לאנשים מתעללים, לחיים
שלי



חושב

על דגל

גדול

ומתנוסף

ברוח

הרחקת תמונה

"מביט" בתמונה של אירוע טראומטי

ההוא, מלפני כמה שנים, ולאט לאט

מרחיק את התמונה הזו ממני עד

שהיא קטנה

ואני כבר לא רואה אותה

לדמיין

שקשוקה

:)

רק

האהבה

תנצח



חושב

על סבתא וסבא

וזזה מרגיע

לפעמים קולט שמחשבה 1 מעצבנת
מסתובבת אצלי **במעגל** בראש שוב ושוב
וזה קטע לקלוט את זה.
קליטה = אני לא שפוט שלה

אני עושה טוב

ל'ים אנשים

שאוהבים את הנחמדות

והחיוך שלי

אנ'לא שונא את החיים

אני שונא רגעים מסוימים

שמעצבנים אותי בטירוף

ואפשר ללמוד להסתדר איתם

או להימנע מהם

סדר יום קבוע בדף או ביומן:
לצאת לספורט, מחשב, קריאה, ...
זה עושה סדר בראש ומוריד לחץ,
כי זה יותר ברור
כשרק צריך לעשות מה שכתוב.

כשאני מכיר מתי הדיכי בא

(כשמלחיצים אותי לדוגמא)

אז אני כבר יודע מה יהיה

אנ'לא מופתע ויודע שזה עובר

אחרי כמה שעות

שיא של דיכי

דוגר בדרך כלל ל 3 שעות בערך,

ועובר. אז יאללה

מתחילים לספור דקות ... :)

לקום – מהמיטה !

זה הכי קשה בהתחלה

והכי חשוב.

אז גוף – קדימה. להרים את עצמך "בכוח".

להתרומם, לעמוד על הרגליים ולצאת מהמיטה

עכשיו

בוס. אני הבוס :) :

אני המוביל. אני – המחליט

אני – קובע עלי

אני – מוצא פתרונות

אני המפקד/ת

אז מה קורה בוס? מה אתה מחליט?

כשאין לי כוח

או שאני לא יודע מה לעשות

אז אני עושה מה שההורים שלי

או שהחונכים שלי

אומרים לי לעשות