

Återfallsprevention

Fem signaler på att min depression håller på att bli värre – kom ihåg att vara specifik *t.ex. Jag har undvikit socialt umgänge mer än två gånger per vecka, jag har vaknat tidigt och fastnat i grubbeltankar mer än tre gånger den senaste veckan.*

Vilka fem steg kan du ta för att hjälpa dig själv när du noterar att det händer