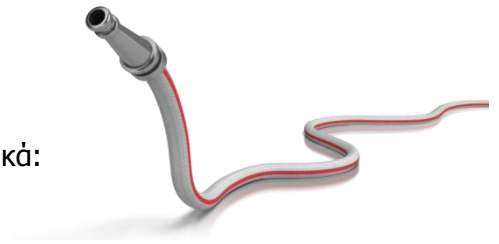


Πρόληψη υποτροπής

Ο φόβος της υποτροπής είναι μεγάλος για τους περισσότερους ανθρώπους, οι οποίοι έχουν αντιμετωπίσει κάποια δυσκολία σχετική με την ψυχική τους υγεία. Συμπλήρωσε το φυλλάδιο, έτσι ώστε να θυμάσαι πώς μπορείς να βοηθήσεις τον εαυτό σου, για να αποφύγεις την επανεμφάνιση των συμπτωμάτων σου.



Πέντε προειδοποιητικά σημάδια που μπορεί να φανούν βοηθητικά:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Πέντε άνθρωποι που μπορώ να εμπιστευτώ, όταν θα μου πουν ότι κάτι δεν πάει καλά:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Πέντε πράγματα που θα με βοηθήσουν να ελέγξω τα συμπτώματά μου:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.