

La création de stratégies communautaires d'auto-assistance pour améliorer la santé mentale de tous



1. Pour commencer... et pour continuer lorsqu'on est bloqué

Ce cahier d'exercices vous permet d'en savoir plus sur ce programme, sur la meilleure façon de l'utiliser et sur ce qu'il faut faire si vous êtes bloqué.



7. Comprendre les troubles de panique et les phobies

Découvrez ce que sont la panique et les phobies et si elles ont un impact sur vos pensées, vos sentiments, vos émotions et vos comportements.



2. Comprendre l'humeur dépressive et la dépression

Ce cahier d'exercices vous aide à mieux comprendre la mauvaise humeur et la dépression et à comprendre pourquoi vous vous sentez ainsi.



8. Comprendre l'inquiétude et l'anxiété

Comprendre l'impact de l'anxiété, de l'inquiétude et du stress et identifier les domaines que vous devez traiter pour surmonter vos propres problèmes d'anxiété.



3. Faire des choses pour se sentir mieux Commencez à apprendre

Commencez à apprendre comment la mauvaise humeur et le stress vous poussent à faire moins de choses, ainsi que des techniques étape par étape pour réintégrer des activités utiles dans votre vie.



9. Comprendre nos réactions face à la maladie

Se sentir déprimé et anxieux va de pair avec des problèmes de santé physique. Dans ce cahier d'exercices, vous examinerez comment vous réagissez à la maladie, ainsi que les choses utiles et inutiles que vous pouvez faire et qui ont un impact sur ce que vous ressentez.



4. Reconnaître les pensées extrêmes et nuisibles

Apprenez-en davantage sur les schémas de pensée que vous pouvez avoir et comment identifier ceux qui vous font vous sentir plus mal et qui affectent ce que vous faites.



10. Faire face à ses peurs et ne plus les éviter

Découvrez pourquoi vous avez envie d'éviter les choses qui vous semblent effrayantes et apprenez comment le fait d'éviter certaines choses peut vous faire sentir encore plus mal.



5. Changer les pensées extrêmes et nuisibles

Apprenez des méthodes efficaces pour contester et surmonter les situations inutiles et dérangeantes.



11. Vaincre les troubles du sommeil

Ce cahier d'exercices se concentre sur le sommeil, en particulier sur la façon de surmonter les problèmes de sommeil et d'améliorer la qualité de votre sommeil.



6. Comment résoudre les problèmes

La vie vous envoie des choses attendues ou inattendues. Apprenez un plan en 7 étapes pour surmonter ces problèmes pratiques.



12. Savoir s'affirmer

Apprenez la différence entre le comportement passif, le comportement agressif et l'affirmation de soi.

13. Développer les relations avec la famille et les amis



Souvent, lorsque vous vous sentez déprimé, anxieux ou irritable, il est facile de vous en prendre à vos proches. Ce cahier d'exercices vous aide à réfléchir à la façon dont vos sentiments peuvent affecter vos relations avec votre entourage.

14. Améliorer comment on se sent en faisant de l'exercice



Rester actif peut aider à améliorer votre ressenti instantanément. Apprenez à utiliser l'exercice pour réduire les sentiments de stress et d'anxiété et découvrez comment l'exercice peut vous aider à vous sentir plus en forme, plus actif et mieux dans votre peau.

15. Les choses que vous pouvez faire qui vous aident



Renseignez-vous sur les activités utiles qui vous donnent un coup de pouce et prévoyez des moyens de les réaliser, même lorsque vous êtes occupé ou stressé.

16. Les choses que vous faites qui vous nuisent



Dans ce cahier, vous découvrirez pourquoi et comment vous agissez parfois d'une manière qui se retourne contre vous.

17. L'alcool, les drogues et vous



Apprenez quelques faits utiles sur les drogues et l'alcool, découvrez comment les drogues et l'alcool vous affectent, vous et votre famille, et planifiez les prochaines étapes pour apporter des changements.

18. Comprendre et utiliser les médicaments antidépresseurs



Les antidépresseurs peuvent être utiles dans le cadre d'un ensemble de soins. Pour en savoir plus, consultez ce cahier d'exercices.

19. Planifier pour l'avenir



L'objectif de ce cahier d'exercices est de vous aider à gérer ce que vous ressentez à l'avenir.

20. information pour la famille et les amis — comment pouvez-vous offrir le meilleur soutien?



Découvrez ce programme et comment la personne que vous soutenez l'utilise, ainsi que les choses utiles et inutiles que vous pouvez faire.

Reconquérir votre vie (de la maladie, du handicap, de la douleur ou de la fatigue)

Votre vie est plus importante que votre maladie. Même si vous êtes alité, déprimé, en état de fatigue chronique ou incapable de voir ou de vous déplacer, ce cahier vous aidera. Si vous avez reçu un diagnostic qui vous effraie, ou si vous luttez après des années de mobilité réduite, ce cahier d'exercices peut vous aider à vous sentir un peu mieux chaque jour.

Profitez de votre bébé (dépression postnatale)

Vous espérez un conte de fées, mais vous n'avez eu que du caca. 14 jours, 14 changements - juste deux semaines pour aller mieux. Chaque fois que vous tournerez quelques pages de ce cahier d'exercices, vous trouverez une suggestion pour apporter un changement dans votre vie, vos pensées, votre routine ou vos relations. Il y a 14 changements amusants en tout.

Cahiers d'exercices de base pour la dépression

- Pour commencer... et pour continuer lorsqu'on est bloqué
- Comprendre l'humeur dépressive et la dépression
- Faire des choses pour se sentir mieux
- Reconnaître les pensées extrêmes et nuisibles
- Changer les pensées extrêmes et nuisibles

Cahiers d'exercices de base pour l'anxiété

- Pour commencer... et pour continuer lorsqu'on est bloqué
- Comprendre les troubles de panique et les phobies ou
- Comprendre l'inquiétude et l'anxiété ou
- Comprendre nos réactions face à la maladie
- Faire face à ses peurs et ne plus les éviter
- Reconnaître les pensées extrêmes et nuisibles
- Changer les pensées extrêmes et nuisibles

Cahiers d'exercices optionnels

- Vaincre les troubles du sommeil
- Savoir s'affirmer
- Développer les relations avec la famille et les amis
- Améliorer comment on se sent en faisant de l'exercice
- Les choses que vous pouvez faire qui vous aident
- Les choses que vous faites qui vous nuisent
- L'alcool, les drogues et vous
- Comprendre et utiliser les médicaments antidépresseurs
- Planifier pour l'avenir
- Information pour la famille et les amis — comment
- pouvez-vous offrir le meilleur soutien?