

MINI GUIA PEP



HOSPITAL LA FE

Torre C - Planta 3a
Consulta Adolescents
Avinguda de Fernando
Abril Martorell, 106
46026 València
961 626 015

USM CATARROJA

Avinguda Rambleta núm. 63
46470 Catarroja (València)
961 971 520

USM TRINITAT

Carrer Flora núm. 7
46010 València
961 626 015



LA RECUPERACIÓ COSTA TEMPS

No et precipites. Tu eres qui més pot fer per tu, però demana ajuda quan la necessites.



PREN LA MEDICACIÓ

Pren la medicació com t'ho haja dit el personal mèdic. No canvis o abandones el tractament sense consultar-li-ho. Conta-li què et passa perquè pugja ajustar millor les dosis o triar altres fàrmacs.



EVITA L'ALCOHOL I LES DROGUES

A vegades les utilitzem per a evadir-nos... però acaben complicant-ho tot, poden provocar una recaiguda.



FES UNA VIDA ORDENADA

Fes una vida ordenada en horaris de son i alimentació, fes un poc d'exercici i intenta evitar l'estrés en la mesura que pugues. Dedica temps a les aficions i entreteniments amb què t'ho passes bé.



MARCA'T METES

Comença per allò més senzill, com ara alçar-te més prompte o endreçar-te... i segueix fins a aconseguir més coses, com ara buscar un treball o tornar als estudis.



NO ET DEIXES ARROSSEGAR

No et deixes arrossegar pels teus pensaments negatius, danyen la teua autoestima i disminueixen la teua motivació. Parla sobre ells amb algú en qui confies.



RECOLZA'T EN LA FAMÍLIA

Els són els que millor et coneixen i més et volen. Confia-hi. De segur que volen el millor per a tu.



RECUPERA LES RELACIONS

Recupera les relacions socials. Si és possible, amb gent de confiança. Si et preocupa de què parlar o què dir, tria activitats que permeten evitar la conversació (jocs, futbol, cine...) fins que et sentes més segur de tu mateix.



FES COSES AGRADABLES

Fes coses que et resulten agradables, però també que signifiquen un èxit, per exemple, en compte de veure la tele... arregla't, vés al gimnàs i després mira la tele.



RECORDA EL QUE ET VA PASSAR...

Amb un objectiu: poder estar alerta per si reapareix algun símptoma i buscar ajuda com més prompte millor. Estaràs a temps de controlar la situació!