

## PREVENCIJA RELAPSA

Informacije o samopomoći na ovoj platformi imaju za cilj pomoći vam da steknete bolje razumijevanje sebe. Kako biste to učinili, možete naučiti nove načine brige o sebi i zauzvrat možda naučiti upravljati svojim napadajima. Ako je ovo bilo uspješno, mogli biste biti zabrinuti da je previše dobro i istinito te se pitati kako to održati. Izvrstan način da budete na pravom putu je sažeti ono što je najviše pomoglo. To možete učiniti na obrascu za prevenciju relapsa u nastavku. Pitajte se: "Što je uspjelo za mene?", ali također pitajte: "Što bi se dogodilo da se osjećam gore?". Prevencija relapsa ne znači samo znati što vam koristi, nego i korištenje toga znanja primjenjujući ga kada ponovno postane teško.

Što sam naučio/la?

Kako mogu graditi dalje na onome što sam naučio/la?

Što bi moglo dovesti do nazadovanja?

Kako ću upravljati neuspjehom?