



STOSOWANIE LEKÓW

86

TECHNIKI TERAPII
BEHAVIORALNEJ

87

UDZIAŁ W PSYCHOTERAPII
WSPIERAJĄCEJ

88

PSYCHOEDUKACJA,
CZYLI PRZEKAZANIE
NAJWAŻNIEJSZYCH
INFORMACJI
O CHOROBY

89

ZAJĘCIA ZWIĄZANE
Z PASJĄ, HOBBY

90

ZAJĘCIA RELAKSACYJNE

91

SKUPIENIE SIĘ NA ULUBIONEJ
CZYNNOŚCI

92

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA

93

WSPARCIE BLISKICH

94

SEN, BYCIE WYPOCZĘTYM

95

ĆWICZENIA UWAGAŃNOŚCI

96

ĆWICZENIA ODDECHOWE

97

KONTAKT Z NATURĄ

98

PRZEBODŹCOWANIE

99

STRES

100

EKSCYTACJA

101

ZMĘCZENIE,
NIEWYSPIANIE SIĘ

102

U NIEKTÓRYCH OSÓB
CHOROBA, GORAĆZKA

103

ZNIECIERPLIWIEŃ,
NP. W KOLEJCE
DO LEKARZA

104

MIEJSCA, W KTÓRYCH
TRZEBA BYĆ CICHO,
NP. BIBLIOTEKA

105

NAJCZĘCIEJ
MIEJSCA HAŁŚLIWE,
GDZIE JEST DUŻO LUDZI,
JAK KOMUNIKACJA
MIEJSKA

106

U NIEKTÓRYCH OSÓB
PEWNE RODZAJE JEDZENIA
I NAPOJÓW

107

NADMIERNE MYŚLENIE
O SWOICH TIKACH

108

NIEZROZUMIENIE
ZE STRONY OTOCZENIA

109

POCZUCIE WYOBKOWANIA,
INNOŚCI

110

ALKOHOL, NARKOTYKI

111