

**Depression and
Low mood**

Depresja i przygnębienie



A Self Help Guide in Polish
Poradnik do samopomocy

Oto myśli dwojga ludzi cierpiących na depresję:

“Czuję się taka samotna, już wcale nie widuję swoich przyjaciół, pewnie mnie opuścili. Pewnie mnie już nie lubią - Kto by lubił? Nie ma sensu się starać. Nie opłaca się... Nienawidzę siebie.”

“Mam ochotę ciągle płakać, czuję się zmęczona i nic mnie nie interesuje. W sumie nawet nie zaczynam pracy, którą powinnam wykonać, nie mogę poradzić sobie z podstawowymi rzeczami, które dla innych są łatwe...”



Możliwe, że sam/a miałeś/aś podobne myśli. Depresja jest dość powszechnym problemem i wiele osób czuje przygnębienie lub kiepski nastrój. Często przyczyną jest stres życiowych domowych lub problemów w związku. Dla jak np. żałoba, finanse czy u niektórych ludzi problem staje się coraz większy i uniemożliwia normalne funkcjonowanie.

Jak ten poradnik może mi pomóc?

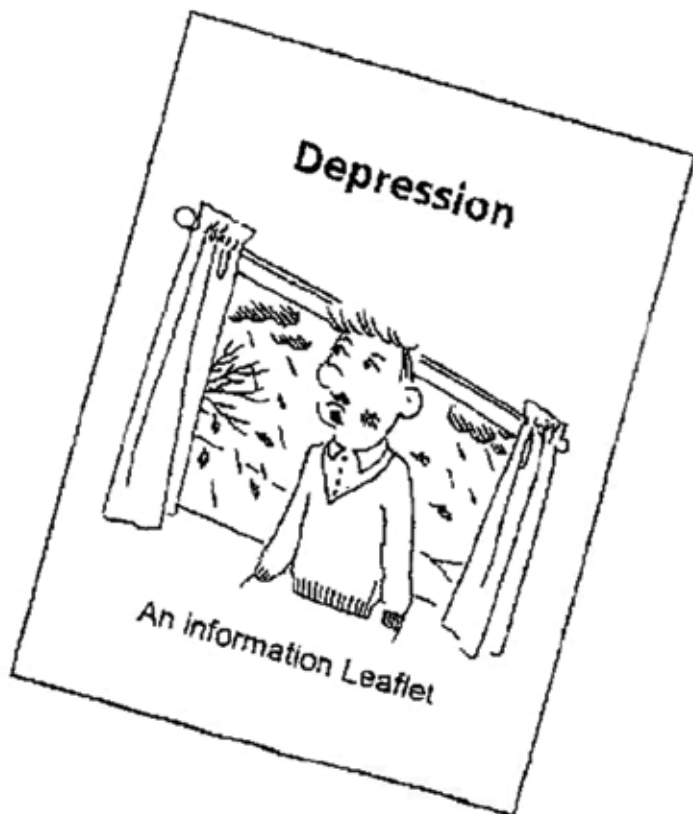
Może Ci się wydawać, że nic nie można zrobić żebyś czuł/a się lepiej. Są jednak rzeczy, które możesz zrobić by to zmienić. Jest jeszcze bardziej zaawansowana pomoc, jeśli depresja nie będzie się poprawiać.

Celem tego przewodnika jest pomoc w tym jak radzić sobie z depresją i jak z niej wyjść. Podejście to nazywamy terapią poznawczą. Ten rodzaj terapii opiera się na sprawdzonych, przetestowanych i dających efekty metodach. Terapia poznawcza polega również na przyjrzeniu się, w jaki sposób osoba postrzega różne rzeczy.

Dołączyliśmy długopis i ćwiczenia pisemne by pomóc zrozumieć depresję i nauczyć jak sobie z nią praktycznie radzić.

Wykonanie tych ćwiczeń powinno się okazać pomocne.

By zdobyć więcej ogólnych informacji zapoznaj się również z broszurą "Understanding and Coping with Depression" („Zrozumieć i pokonać depresję”).



Co badania mówią na temat depresji?

Życie potrafi być czasem dość ciężkie i czynniki takie jak niski dochód, rozwód czy problemy w związku lub utrata pracy, mogą sprawić, że będziemy bardziej podatni na depresję. Nowe badania pomogły nam lepiej zrozumieć depresję. Wykazały, że sposób naszego myślenia może również odegrać znaczącą rolę w depresji. Zmiana w uczuciach może nastąpić stopniowo, ale sposób, w jaki osoba myśli o sobie, kiedy ma depresję diametralnie różni się od tego jak myślała wcześniej. Zastanów się nad przykładami własnego depresyjnego myślenia lub myśli kogoś innego, kto cierpi na depresję.

Oto kilka przykładów:

Biznesmen, który wierzy, że jest na skraju bankructwa.



Troskliwa mama, która myśli, że straciła zainteresowanie własnymi dziećmi.



Mądry student, który uważa, że nie potrafi się skoncentrować.



Przeciętny mężczyzna przekonany, że do niczego się nie nadaje, ponieważ stracił pracę.

Osoby w depresji często mają takie myśli i w danym momencie uważają, że są prawdziwe. Jeśli czyjeś myśli zmieniają się w ten sposób, zaczną oni doświadczać również innych zmian.

Oto znaki ostrzegawcze lub typowe objawy osób będących w depresji;

Uczucia i emocje - (zaznacz te, które Ci doskwierają)

- Smutek, poczucie winy, ośpienie, zdesperowanie lub niepokój
- Utrata zainteresowania lub doznawania przyjemności
- Częsty płacz lub brak płaczu w prawdziwie smutnych wydarzeniach
- Uczucie samotności nawet w towarzystwie.
- Uczucie złości i irytacji nawet w najbardziej błahych sytuacjach.

Znaki fizyczne i cielesne;

- zmęczenie
- niepokój
- problemy ze snem
- gorsze samopoczucie o określonej porze dnia, zazwyczaj rano
- zmiana wagi, apetytu i sposobie jedzenia

Myśli;

- utrata pewności siebie
- oczekiwanie najgorszego i pesymistyczne lub ponure myśli,
- wszystko dookoła wydaje się beznadziejne
- nienawiść do samego siebie
- słaba pamięć i koncentracja

Zachowanie;

- kłopot z podejmowaniem decyzji,
- problem w wykonaniu codziennych czynności,
- ciągle przekładanie różnych spraw,
- zaniedbanie czynności, które sprawiały przyjemność.

Jeśli zaznaczyłeś/aś wiele z tych podpunktów możesz mieć depresję lub być przygnębiony/na.

Mając depresję wydaje Ci się, że nie można Ci pomóc i że jesteś sam/a na świecie; często obwiniasz się za wszystkie swoje wady. Przede wszystkim negatywnie podchodzisz do swojej osoby, świata i przyszłości.

Dlatego też często tracisz zainteresowanie tym, co dzieje się wokół Ciebie i rzeczy, które wcześniej sprawiały przyjemność teraz nie dają satysfakcji. Możesz mieć problem z podejmowaniem decyzji lub radzeniem sobie z małymi zadaniami, które kiedyś nie sprawiały Ci kłopotu.

Podsumowując

Badania wykazały, że przygnębiające myśli odgrywają znaczącą rolę w depresji. Kiedy ktoś cierpi na depresję zazwyczaj zaobserwować można zmiany w uczuciach tej osoby - w emocjach, reakcji organizmu, sposobie myślenia i zachowania.

Jak mogę zrozumieć te uczucia?

Sposób Twojego myślenia wpływa na to, jak się czujesz i to decyduje o tym jak się zachowujesz. Ciężko jest zmienić to jak się czujesz, ale można zmienić Twój sposób myślenia.

Kiedy masz depresję, możesz mieć dużo negatywnych myśli przez większość czasu. Z każdą negatywną myślą Twoja depresja się pogłębia.

Czasami zdarza się, iż negatywne myśli mogą powstrzymać Cię od wykonywania czynności dla Ciebie zupełnie zwyczajnych, codziennych. W rezultacie możesz zacząć krytycznie myśleć o tym, że jesteś leniwy/a lub nieodpowiedzialny/na co sprawi, że poczujesz się jeszcze gorzej. Innymi słowy pojawi się błędne koło.

Przykład;

Przypuśćmy, że idziesz ulicą i zauważasz znajomego, który wydaje się zupełnie Cię ignorować. Możesz zastanawiać się, dlaczego Twój znajomy odwrócił się od Ciebie i może zrobić Ci się trochę smutno. Przy okazji wspominasz o tym incydencie swojemu znajomemu, który tłumaczy, że był wtedy bardzo zapracowany i nawet Ciebie nie widział. Normalnie poczułbyś/poczułabyś się lepiej i puścił/a całe wydarzenie w niepamięć. Natomiast, kiedy masz depresję prawdopodobnie wierzysz, że Twój przyjaciel Cię odrzucił. Możliwe, że nawet nie zapytasz go o ten incydent i nigdy go nie wyjaśnicie. Jeśli cierpisz z powodu depresji jest bardzo prawdopodobne, że będziesz popełniał/a te błędy nieustannie.

Oto przykład błędnego koła:



Czy dałeś/aś się złapać w podobne błędne koło?
postaraj się je narysować.

Czy mogę rozpoznać te przygnębiające myśli?

Kiedy czujesz się w kiepskim nastroju, przygnębiające myśli mogą stać się na tyle znajome i tak często występować, że przyjmujesz je, jako fakt.

Przygnębiające myśli często dotyczą Twojej osoby np.;

“Jestem do niczego”, “Ludzie mnie nie lubią”, “jestem nietowarzyski/ka”, “Jestem brzydka”.

Czy zdarzają Ci się przygnębiające myśli o sobie samym/samej?
wypisz je:

Takie myśli mogą też dotyczyć świata wokół Ciebie lub przyszłości.

Na przykład; “Ludzie są niemili”, “świat jest strasznym miejscem”, “Nic dobrego z tego nie wyjdzie”.

Zdarzają Ci się myśli na inne tematy?
wypisz je:

Czy jest jeszcze coś, co powinienem/powinnam wiedzieć o przygnębiających myślach?

Podaliśmy przykłady negatywnego myślenia osób w depresji. Ważne jest by zapamiętać, że od czasu do czasu normalne jest mieć takie myśli, nawet kiedy nie masz depresji. Różnica polega na tym, że w naturalny sposób wymazujesz je z pamięci, natomiast kiedy cierpisz na depresję, myśli te ciągle krążą w Twojej głowie.

Przyjrzyjmy się **dokładniej negatywnym myślom**:

1. Negatywne myślenie działa automatycznie. Nie pojawiają się one na zasadzie logicznego myślenia ani z jakiegoś powodu, po prostu się pojawiają.

2. Często myśli są nieuzasadnione i nierealne. Niczemu nie służą. Powodują jedynie pogorszenie się Twojego samopoczucia i stają na drodze temu, czego chcesz od życia. Jeśli się nad nimi zastanowić, dojdziemy do wniosku, że pochopnie wyciągnęliśmy wnioski, które nie koniecznie muszą być słuszne. Na przykład przekonanie, że ktoś nas nie lubi, ponieważ nie dzwonił do nas ostatnio.

3. Mimo, iż myśli te są nieuzasadnione i nieprawdziwe, dla nas w danej chwili będą wydawać się słuszne.

4. Im bardziej zaczniemy wierzyć i akceptować negatywne myśli, tym gorzej zaczniemy się czuć. Jeśli przyzwyczaimy się do tych myśli, zaczniemy wszystko postrzegać negatywnie.

U ludzi z depresją często zmienia się sposób myślenia. Myśląc negatywnie mogą popełnić jeden z podanych błędów;

1. Wyolbrzymianie tego, co negatywne

Oznacza to, że postrzegasz rzeczy dużo gorzej niż w rzeczywistości są. Np. popełniając mały błąd w pracy, obawiasz się, że możesz za to zostać zwolniony/na.

Innymi słowy wyciągasz pesymistyczne wnioski i uważasz, że najprawdopodobniej się wydarzą. Możesz spędzić dużo czasu martwiąc się, że uraziłeś/aś swojego przyjaciela, choć jak się później okazuje, przyjaciel nie pamiętał nawet danego komentarza.

Wyolbrzymiasz to, co negatywne?

Zastanów się nad ostatnimi dwoma tygodniami i wypisz:

2. Generalizowanie

Na przykład, jeśli jedna osoba nie dogaduje się z Tobą, możesz uważać; "Nikt mnie nie lubi". Jeśli jedno z Twoich codziennych obowiązków nie zostało ukończone, możesz myśleć: "Nic mi się nie udało osiągnąć - nic nie zostało zrobione".

Innymi słowy z jednego incydentu, wyciągasz wnioski na większość spraw. Tworzysz negatywny wniosek na temat dużo większy i nie bezpośrednio związany z tematem.

Czy zdarza Ci się generalizować?

Zastanów się i zapisz przykład z ostatnich dwóch tygodni:

3. Ignorowanie pozytywnych faktów

Osoby z depresją najczęściej skupiają swoje myśli wokół negatywnych lub złych wydarzeń, ignorując pozytywne aspekty. Podczas grania meczu w piłkę nożną wpuściłeś/aś jednego gola, ale ogólnie zagrałeś/aś nieźle. Po meczu myślisz tylko o tym, że 'puściłeś/aś' tego gola a nie o tym, że zagrałeś/aś dobry mecz. Możesz mieć wielu przyjaciół, których znasz od dziecka, ale skupisz się na tym, jak poróżniłeś się z jednym zamiast pamiętać inne dobre znajomości.

Czy ignorujesz czasami to, co pozytywne?

Podaj kilka przykładów z ostatnich dwóch tygodni:

4. Odbieranie wszystkiego osobiście

Często, gdy nasze samopoczucie jest kiepskie, obwiniamy siebie o wszystko, co poszło nie tak, nawet jeśli dane rzeczy nie mają z nami większego związku. Przykładowo, idziemy do lokalnego sklepu gdzie sprzedawczyni, która dobrze Cie zna, jest niemiła. Automatycznie myślisz, "Ona mnie nie lubi....zrobiłem/łam coś złego?", a tak naprawdę prawdopodobnie jest zmęczona lub zwyczajnie ma zły dzień. Jest to przykład jak wzięłeś/aś winę na siebie.

Czy czasami bierzesz, rzeczy do siebie mimo, że nie ma to zbyt wiele wspólnego z Tobą?

Podaj kilka przykładów z ostatnich dwóch tygodni:

Podsumowując

Kiedy ludzie cierpią na depresję, często mają pesymistyczne myśli o nich samych, świecie i przyszłości. Myślą również w błędny sposób. Wyolbrzymiają negatywy, generalizują przykre wydarzenia, ignorują pozytywne zdarzenia w życiu i odbierają wszystko zbyt osobiście. Bardzo ważne jest by zauważyć pesymistyczne myśli i błędy w sposobie myślenia.

Jak mogę sobie pomóc?

Zastanawialiśmy się już nad tym, jak sposób, w jaki myślimy wpływa na nasze samopoczucie. Przyjrzeliliśmy się poszczególnym sposobom myślenia, które mogą doprowadzić do depresji. Teraz zajmiemy się praktycznymi sposobami pokonania depresyjnych myśli i uczuć.

POZYTYWNE KROKI



1. Przygotowanie planu dnia

Kiedy osoba cierpi na depresję, często nie ma na nic ochoty, ma kłopoty w podejmowaniu decyzji co robić każdego dnia, a to prowadzi do bardzo małej aktywności.

Zacznij od przygotowania listy rzeczy, które chciałbyś/chciałabyś zrobić. Następnie przygotuj plan działania, zacznij od najłatwiejszego zadania i nie mierz za wysoko. Pod koniec dnia będziesz mógł/mogła zobaczyć ile udało Ci się osiągnąć. Ćwiczenia i aktywność fizyczna mogą okazać się bardzo pomocne w poprawieniu Twojego samopoczucia. Postaraj się codziennie zwiększać ich ilość.

Spotkania z przyjaciółmi, rodziną i sąsiadami pomagają.

Wypisz kilka ćwiczeń lub zajęć dodatkowych, które mógłbyś/mogłabyś wykonywać. Może to być np. energiczny spacer lub wspólne rozwiązywanie krzyżówki z sąsiadką lub członkiem rodziny:

Spróbuj wypełnić ten plan działania – kontynuuj z podobnymi

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
9.00 - 11.00					
11.00 - 13.00					
13.00 - 15.00					
15.00 - 17.00					
17.00 - 19.00					

2. Osiągnięcia i przyjemności

Ludzie cierpiący na depresję często zapominają o tym, co osiągnęli i co im sprawia przyjemność. Większość osób ma więcej obowiązków, niż im się wydaje. Na naszym planie działania, zapisz wszystkie wydarzenia tego dnia i postaw, P obok tych, które sprawiły Ci przyjemność i S obok tych, które uważasz za sukces i zrobiłeś/aś dobrze. Postaraj się nie być za skromnym/ną; ludzie cierpiący na depresję często nie zauważają swoich osiągnięć. Postaraj się zaplanować kilka przyjemnych wydarzeń każdego dnia - zrób coś dla siebie, to pomaga.

3. ABC zmieniania odczuć

Większość ludzi z depresją myśli, że ich życie jest okropne i mają powody do smutku. W rzeczywistości nasze uczucia pochodzą od naszych myśli i tego jak interpretujemy to, co nam się przytrafiło.

Spróbuj pomyśleć o ostatnich wydarzeniach, które Cię zasmuciły lub pogłębiły depresję. Powinieneś/powinnaś umieć podzielić je na trzy kategorie:

- A Wydarzenie
- B Twoje przemyślenia na ten temat
- C Twoje uczucia

Większość ludzi zazwyczaj potrafi nazwać jedynie A i C. Spójrzmy na przykład:

Przypuśćmy, że ktoś w pracy skrytykował Twoją pracę;

- A Wydarzenie - krytyka
Możesz czuć się zraniony/na i zakłopotany/na.
- B Twoje myśli - "On myśli, że nie jestem dobra w tym co robię i ma rację, jestem beznadziejna, nie powinnam tu pracować"
- C Twoje uczucia - smutek i zakłopotanie.
Ale o czym myślisz? Musisz się skoncentrować, żeby to odkryć.

Ależ przygnębiające! Nic dziwnego, że źle się czułeś/aś. Ważnym punktem, by zrozumieć wymienione trzy etapy A, B i C jest fakt, iż możemy zmienić sposób naszego myślenia o wydarzeniach i dlatego możemy zmienić to jak się czujemy myśląc o nich.

4. Równowaga

Przydatną techniką do wypróbowania jest równowaga. Kiedy pojawiają się negatywne, krytyczne myśli, spróbuj zrównoważyć je myśląc o tym samym wydarzeniu bardziej optymistycznie.

Na przykład;

Myśl; “Jestem beznadziejna w swojej pracy”, możesz zrównoważyć myślą: “Mój szef docenił moją wczorajszą pracę”.

5. Technika dwóch kolumn

Kolejnym sposobem do wykorzystania, jest zapisanie wszelkich automatycznych negatywnych myśli w jednej kolumnie, a następnie zastąpić je bardziej pozytywnymi w drugiej kolumnie.

Na przykład:

Automatyczne negatywne myśli:

an nie dzwonił, nie kocha mnie.

Pozytywne myśli:

Jest bardzo zajęty i myśli, że czuję się lepiej niż w zeszłym tygodniu i dlatego nie musi się o mnie martwić.

6 Postaraj się zapamiętywać szczegóły

Badania wykazały, że osoba cierpiąca na depresję nie pamięta szczegółów danego wydarzenia, ale często myśli generalizując wszystko, np. "Nigdy nie byłem/am w niczym dobry/a". Ćwicz i postaraj się zapamiętywać szczegóły by dobre chwile i doświadczenia łatwiej Ci było sobie przypomnieć. Zastanów się nad konkretnymi wydarzeniami, ułatwieniem może być prowadzenie dziennika. Zrób listę wszystkich swoich osiągnięć i swoich zalet: "zawsze jestem punktualnie", "We wtorek pomogłem/am mojemu przyjacielowi", "Mój partner pochwalił moją pracę w zeszłym tygodniu". Postaraj się prowadzić dziennik wydarzeń, uczuć i myśli. Może wyglądać on podobnie do tabelki na stronie 16. Użyj opisanego sposobu by znaleźć więcej równoważących pozytywnych myśli. Szukaj błędów w myśleniu.



Wydarzenie	Uczucia i emocje	Myśli	Bardziej pozytywne myśli
Przykład			
Sąsiad mnie ignoruje	Kiepski nastrój i przygnębienie	„Ona mnie nie lubi, nikt mnie nie lubi”	Pewnie ma mnóstwo spraw na głowie – przesadzam myśląc, że mnie nie lubi.
Twój przykład			

Podsumowując

Korzystanie z planu dnia, dziennika osiągnięć i wydarzeń oraz pamiętnika automatycznych myśli i tych równoważących pozytywnych, może pomóc w walce z depresją i przygnębiającymi myślami.

7. Rozwiązywanie skomplikowanych problemów.

Czasami czujemy się przytłoczeni bardzo skomplikowanym problemem lub trudnymi rzeczami, które mamy do zrobienia. Jednym ze sposobów by rozwiązać ten problem jest zapisanie krok po kroku, co należy zrobić by wykonać dane zadanie, a następnie realizowanie kolejno tych kroków.

Rozwiązywanie problemów może wydawać się bardziej skomplikowane, kiedy masz depresję. Jeśli masz jakiś wyjątkowo ciężki problem, spróbuj zastanowić się jak w przeszłości udało Ci się rozwiązać podobny problem, i zastosuj to samo podejście. Możesz też zapytać znajomego, co on by zrobił w podobnej sytuacji. Bądź szczery/ra. Wypisz wszystkie możliwe rozwiązania. Przeprowadź „burzę mózgu”, gdzie nawet najbardziej błahe rozwiązania należy wziąć pod uwagę. Wybierz najlepsze podejście.

Sam zastosuj tego rodzaju sposób by samemu rozwiązać swój problem.

Co to za problem? (zapisz go);

Wypróbuj poniższe:

Zrób listę wszystkich rodzajów rozwiązań (burza mózgu). Pamiętaj jak rozwiązałeś/aś podobne problemy w przeszłości. Co radzili Ci przyjaciele?

Wybierz najlepsze z wcześniej wymienionych. (zapisz to);

Etapy pokonania go;

Krok 1.

Krok 2.

Krok 3.

Krok 4.

Krok 5.

8. Długotrwałe przekonania.

Czasami osoby mają utrwalone opinie na swój własny temat, które są bardzo krytyczne - na przykład; "Nie jestem zbyt roztropną osobą" lub " Nie jestem zbyt kochaną osobą". Te przekonania są w większości oparte na wydarzeniach z przeszłości i często mogą być już nie prawdziwe. Postaraj się rzucić wyzwanie własnej krytyce, przestań się ciągle wprowadzać w stan przygnębienia tylko zastanów się nad przykładami, które udowodnią, że Twoje poglądy są błędne. Co poradziłbyś/poradziłabyś swojemu przyjacielowi, gdyby on sam tak o sobie myślał?

9. Wyjątkowo stresujący czas

Wiele osób przeżywa ciężki okres w swoim życiu przez wydarzenia, na które nie mają wpływu. Na przykład; żałoba lub kilka pogrzebów w krótkim okresie czasu, bezrobocie, długotrwała choroba, chroniczne kłopoty finansowe lub izolacja. Czasem kilka tych wydarzeń może nastąpić w tym samym czasie i spowodować depresję. Większość ludzi samemu wraca do normalnego funkcjonowania, ale niektórym niezbędna jest pomoc.

10. Dalsza pomoc

Mamy nadzieję, że wypróbujesz ćwiczenia zasugerowane w tym poradniku. Pomogą one rozpocząć pokonywanie Twojej depresji i umożliwią stopniowe odzyskiwanie kontroli nad myślami i własnym życiem.

Jeśli czujesz, że osiągasz niewielki postęp, dostępna jest dalsza pomoc w pokonaniu Twojego problemu.

Najlepiej zacząć od rozmowy z Twoim lekarzem pierwszego kontaktu (GP). Może on zasugerować konsultacje lub tabletki antydepresyjne, lub jedno i drugie. Może skierować cię na spotkanie z doradcą zdrowia psychicznego, który może zaoferować specjalistyczną pomoc dla Twojego problemu. W przypadku głębokiej depresji i myśli o samookaleczeniu należy niezwłocznie poinformować swojego lekarza.



Gdzie szukać dodatkowej pomocy?

Jeśli podejrzewasz u siebie depresję, pierwszym krokiem powinna być wizyta u lekarza pierwszego kontaktu. Udzieli Ci on wszelkiej informacji na temat dostępnych lokalnych źródeł pomocy. Pomocy może udzielić również pielęgniarka środowiskowa lub przedstawiciel zdrowotny w Twoim ośrodku zdrowia.

Pomocy możesz również szukać w poniżej wymienionych organizacjach:

Association for Post Natal Illness - dla kobiet, które cierpią na depresję poporodową.

145 Dawes Road, London, SE6 7EB

Tel. 0207-3860868

CRUSE Bereavement Line - dla osób dotkniętych żałobą lub opiekujących się ludźmi w żałobie.

Tel. 0870 167 1677.

MIND- infolinia; 08457 660163.

National Debt Line. Pomoc dla wszystkich zadłużonych lub zagrożonych możliwością zadłużenia.

Tel. 0808 808 4000 (linia bezpłatna).

RELATE - pomoc z problemami w związku i w małżeństwie.
Tel. 0845 130 4010 (taryfa lokalna).

Samaritans,
Linkline(taryfa lokalna). Tel 08457-909090.
Poufna pomoc dla każdego w sytuacji kryzysowej.

NHS (Narodowy Fundusz Zdrowia) - Pomocna linia/ informacyjny serwis zdrowotny.

Poufna rozmowa z pielęgniarką lub oficerem informacyjnym.
Opłata według taryfy lokalnej; Tel: 0845 4647

Kilka pomocnych Książek, które możesz wypożyczyć w lokalnej bibliotece:

David Burns (1980). „Feeling good, The New Mood Therapy”.
New American Library. New York

Paul Gilbert (1999) “Overcoming Depression”

Kathy Naime i Gerrilyn Smith (1994)
“Dealing with Depression”. The Women’s Press.

Dorothy Rowe (1993) “Depression: The Way Out Of Your Prison”
Routledge.

Christine Padesky i Dennis Greenberg (1995)
“Mind over Mood”. Guilford

Autorkami tego poradnika są Lorna Cameron i Leslie Maunder na podstawie
wszeźniejszego informatora napisanego przez Sheila Sharkey i Kevin
Gibson.

Newcastle, North Tyneside and
Northumberland 
Mental Health NHS Trust

Designed by The Department of Design and Communication
© Newcastle, North Tyneside and Northumberland
Mental Health NHS Trust
(Revised Jan 2002)