



Harjoitus: Toimintapäiväkirja

Psykoosin omahoito-ohjelma

Tavoite:

Toiminta vaikuttaa tunteisiin ja ajatuksiin itsestä. Tarkoituksena on oppia tunnistamaan, mitkä tekijät parantavat mielialaa ja mitkä taas huonontavat oloa. Havainnoi ensin viikko, mitä päivien aikana teet ja minkälainen mieliala toimintoihin liittyy.

Ohje:

Suunnittele tekemäsi listan avulla toimintoja, jotka voisivat parantaa arjenhallinnan- tunnetta ja mielialaa. Toimintapäiväkirjaa on hyvä täyttää niin kauan, että arjenhallinnantunne on lisääntynyt ja mieliala parantunut.

Esimerkki:

”Herätyskelloni soidessa nousen ylös, enkä jää makaamaan sänkyyn.”

Toimintapäiväkirjani:

KLO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
7-8							
8-9							



9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							



19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							