

Harjoitus: Masennuksen itsehavainnointi

Tavoite:

Ymmärrät paremmin, miten ajatuksesi, tunteesi ja toimintasi vaikuttavat toisiinsa. Se auttaa sinua haastamaan niitä.

Ohje:

Havainnoi muutamien päivien aikana tilanteita, joissa masennukseen liittyviä ajatuksia ja tunteita ilmenee.

Minkälaisista tilanteista on kyse? Minkälaisia ajatuksia ja tunteita herää? Miten silloin toimit? Mitä toiminnasta seuraa

Valitse yksi tilanne. Täytä siihen liittyen kaikki kohdat edeten tilanteesta ajatuksen ja tunteen kautta toimintaan.

Voit hahmottaa tämän avulla omaa toimintaasi ja haastaa ajatuksiasi.

Tilanne. Mitä tapahtui? Mitä olit tekemässä?

Esim. "Sain kutsun lähteä lenkille kaverin kanssa. Se voisi parantaa mielialaani, mutta en jaksaa lähteä."

Ajatukset

Esim. "Mitä väliä sillä on vaikka en menisikään, oloni ei parane."

Tunteet

Esim. "Itkuinen, voimaton."

Toiminta ja sen seuraukset

Esim. "Jään sohvalle makaamaan."