

Harjoitus: Omat varomerkkini

Tavoite:

Tunnistat omat varomerkkisi. Pystyt niiden avulla havaitsemaan, jos mielialasi alkaa laskemaan.

Ohje:

Varomerkeillä tarkoitetaan oireita, joita alkaa ilmentyä ennen varsinaisen masennuksen puhkeamista. Varomerkkejä voi ilmaantua ajatusten, tunteiden ja toiminnan tasolla.

On tärkeää oppia tunnistamaan omia varomerkkejä, jotta vointiin voi vaikuttaa jo varhaisessa vaiheessa.

Pohdi omia varomerkkejäsi, ja tee suunnitelma niiden varalle.

1. Ajattelun muutokset

Esim. Varomerkit: "Alan syyllistämään itseäni." Suunnitelma: Tämän ajatuksen huomattuani yritän muistaa ottaa ajatukset vain ajatuksina ja tarpeen vaatiessa haastaa niitä.

2. Tunteiden muutokset

Esim. Varomerkit: "Huomaan ärsyyntyväni helposti." Suunnitelma: Tämän tunteen huomattuani yritän lisätä viikkooni lisää rentouttavia ja mukavia asioita.

1. Toiminnan muutokset

Esim. Varomerkit: "En vastaa enää puhelimeen, ja jään helposti kotiin." Suunnitelma: Tämän toiminnon huomattessani otan yhteyttä läheisiini ja yritän olla tietoisesti välttelemättä tilanteita.