

Harjoitus: Masennuksen itsehavainnointi

Tavoite:

Opit ymmärtämään paremmin, miten oma mielesi toimii silloin, kun olet masentunut. Kun tunnistat ajatuksiasi ja toimintaasi, voit myös muuttaa 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. "Mietin kotona, että soittaisinko kaverille."

Ajatukset

Esim. "Ei se kuitenkaan jaksa lähteä, ei kukaan jaksa mun kanssa olla."

Tunteet

Esim. "Alakuloisuus, ahdistus."

Toiminta ja sen seuraukset

Esim. "Jäin kotiin, enkä soittanut. Aluksi helpotti vaan jäädä katselemaan ohjelmaa. Myöhemmin tunsin oloni vielä kurjemmaksi."