

Harjoitus: Omat oireeni

Tavoite:

Tunnistat omat oireesi ja ymmärrät, miten ne elämässäsi näkyvät.

Ohje:

Valitse listasta ne oireet, jotka tunnistat omalla kohdallasi.

Valitse sitten ainakin 1–3 sellaista oiretta, jotka tuntuvat sinusta ikävimmiltä tai voimakkaimmilta. Kirjoita vapaamuotoisesti alla olevaan kenttään, miten nämä oireet näkyvät elämässäsi.

Esimerkki:

Oire: Itsesyytösten lisääntyminen - huomaan usein ajattelevani, että olen epäonnistunut.

Oire: Kiinnostuksen puute - en ole viime aikoina nauttinut harrastuksestani samoin kuin ennen.

Omat oireeni:

- Pitkittänyt alakuloinen mieliala
- Uupumus ja väsymys
- Ärsyyntymisherkkyys (esim. riitelet herkästi muiden kanssa)
- Toimintakyvyn väheneminen, aikaansaamattomuus
- Kiinnostuksen puute asioihin, jotka ennen tuottivat mielihyvää
- Itseluottamuksen väheneminen
- Itsesyytösten lisääntyminen
- Päätöksenteon vaikeus
- Ruokahalun muutokset
- Unihäiriöt (liikauniisuus, aamuyön heräily, vaikeus nukahtaa uudelleen)
- Keskittymisvaikeudet
- Selittämättömät fyysiset oireet (päänsärky, pahoinvointi, lihaskivut)
- Toistuvat kuolemaan liittyvät ajatukset

Miten oireet näkyvät elämässäni

Valitse sitten ainakin 1–3 sellaista oiretta, jotka tuntuvat sinusta ikävimmiltä tai voimakkaimmilta. Kirjoita tähän, miten nämä oireet näkyvät elämässäsi.