

# Harjoitus: Omat varomerkkini

---

## Tavoite:

Opit tunnistamaan omia varomerkkejäsi. Voit niiden kautta vaikuttaa vointiisi jo varhaisessa vaiheessa.

## Ohje:

Pohdi omia varomerkkejäsi. Tee suunnitelmaa niiden varalle. Voit käyttää apunasi masennuksen omahoidon muistilistaa.

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

---

## Varomerkit

Esim. "Huomaan, että mieleen tulee aika usein ajatus, että olen epäonnistunut. Mieliala on ollut vähän alakuloinen. Olen ollut väsyneempi kuin yleensä."

## Suunnitelma

Esim. "Palaan katsomaan masennuksen omahoidon muistilistaa. Teen harjoituksia, jotka tuntuvat sopivan tilanteeseeni. Puhun kaverille olostani. Varon vetäytymästä toistuvasti omaan huoneeseen pitkiksi ajoiksi."

## Huom!

On myös hyvä tarkkailla, missä vaiheessa omahoito ei enää riitä. Jos vointisi ei lähde paranemaan harjoitusten myötä, on hyvä hakea apua.

Laita alle ylös ne turvalliset aikuiset, joihin voit ottaa yhteyttä. Kirjaa myös heidän yhteystietonsa. Turvallinen aikuinen voi olla esimerkiksi oma vanhempi tai kouluterveydenhuollon henkilö.

### Turvalliset aikuiset

Esim. "1: Mummi. 2: Koulukuraattori (ja puhelinnumero)."