



Övning: Själviakttagelse vid depression

Mål

Du lär dig bättre att förstå hur ditt psyke fungerar när du är deprimerad. Du identifierar dina tankar och handlingar och kan också ändra dem.

Anvisning

Ta ett par dagar där du observerar situationer då det kommer upp tankar och känslor som är kopplade till depressionen.

Vilka situationer handlar det om? Vilka tankar och känslor väcks? Hur agerar du då? Vad får det för konsekvenser?

Välj en situation. Fyll sedan i alla punkter – utgå från situationen och gå via tanken och känslan till handling.

På så sätt kan du få en uppfattning om hur du agerar och utmana dina tankar.

Situation. Vad hände? Vad höll du på att göra?

T.ex. "Jag satt hemma och funderade på om jag skulle ringa en kompis."

Tankar

T.ex. "Men den orkar nog inte gå, ingen orkar vara med mig."



Känslor

T.ex. "Nedstämdhet, ångest"

Handling och konsekvenser

T.ex. "Jag stannade hemma och ringde inte till någon. Först kändes det lättare att bara stanna hemma och titta på ett program. Senare kände jag mig ännu mer eländig."