



## Övning: Mina symtom

---

### Mål

Du identifierar dina symtom och förstår hur de visar sig i ditt liv.

### Anvisning

Välj i listan de symtom som du känner igen hos dig själv.

Välj sedan åtminstone 1–3 symtom som du tycker känns jobbigast eller starkast. Skriv sedan med egna ord i fältet hur de här symtomen visar sig i ditt liv.

### Exempel

Symtom: Ökade självanklagelser – jag märker att jag ofta tänker att jag har misslyckats.

Symtom: Brist på intresse – under den senaste tiden har jag inte njutit av mina fritidsintressen på samma sätt som tidigare.

---

### Mina symtom

- Långvarig nedstämdhet
- Utmattning och trötthet
- Lättretlighet (till exempel att du har lätt för att bråka med andra)
- Minskad funktionsförmåga, oföretagsamhet
- Brist på intresse för saker som tidigare har fått en att må bra
- Minskat självförtroende
- Ökade självanklagelser
- Svårigheter att fatta beslut
- Förändringar i aptiten
- Sömnstörningar (sover för mycket, vaknar på småtimmarna, har svårt att somna om)
- Koncentrationssvårigheter
- Oförklarliga fysiska symtom (huvudvärk, illamående, muskelvärk)
- Återkommande tankar på döden



## Hur symtomen syns i mitt liv

Välj sedan åtminstone 1–3 symptom som du tycker känns jobbigast eller starkast. Skriv här hur de här symtomen syns i ditt liv.