



# Övning: Mina varningstecken

---

## Mål

Du identifierar dina varningstecken. Med hjälp av dem kan du upptäcka om din sinnesstämning börjar sjunka.

## Anvisning

Med varningstecken menas symtom som man börjar uppvisa innan den faktiska depressionen bryter ut. Varningstecken kan förekomma som tankar, känslor och handlingar.

Det är viktigt att lära sig att identifiera sina varningstecken, så att man kan påverka sitt mående redan i ett tidigt skede.

Reflektera över dina varningstecken och gör en plan för dem.

---

### 1. Förändringar i tänkandet

T.ex. Varningssignaler: "Jag börjar skuldbelägga mig själv." Plan: När jag upptäcker den här tanken försöker jag komma ihåg att bara se tankarna som tankar, och om det behövs utmana dem.

### 2. Förändringar i känslor

T.ex. Varningstecken: "Jag märker att jag lätt blir irriterad." Plan: När jag upptäcker den här känslan hos försöker jag lägga in avkopplande och trevliga saker under veckan.



### 3. Förändringar i handlingar

T.ex. Varningstecken: "Jag svarar inte längre i telefonen, och det blir lätt så att jag bara stannar hemma". Plan: När jag märker att jag gör så här tar jag kontakt med mina anhöriga och försöker medvetet att inte undvika situationer.