



Övning: Mina varningstecken

Mål

Du lär dig att identifiera dina varningstecken. På så sätt kan du påverka hur du mår redan i ett tidigt skede.

Anvisning

Fundera på dina varningstecken. Gör en plan för dem. Till din hjälp har du minneslistan för egenvård vid depression.

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

Varningstecken

Till exempel: "Jag märker att jag ganska ofta tänker att jag är misslyckad. Jag har varit lite nedstämd. Jag har varit tröttare än jag brukar vara."

Plan

Till exempel: "Jag går tillbaka och tittar på minneslistan för egenvård vid depression. Jag gör övningar som passar i min situation. Jag pratar med en kompis om hur jag mår. Jag aktar mig för att dra mig tillbaka till mitt rum under långa perioder."

Obs!

Det är också bra att se över i vilket skede det inte längre räcker med bara egenvård. Om du inte börjar må bättre med hjälp av övningarna är det bra om du söker hjälp.



Skriv ner några trygga vuxna som du kan ta kontakt med. Skriv också ner deras kontaktuppgifter. En trygg vuxen kan till exempel vara en förälder eller en person från skolhälsovården.

Trygga vuxna

Till exempel: "1: Mormor. 2: Skolkuratoren (och telefonnummer)."