

Att förebygga återfall

Vilka är dina signaler på att depressionen kanske försöker få fäste igen (t.ex. irritation, färre sociala kontakter – att "inte ha någon lust att träffa människor", förändrade sömnvanor, förändrade matvanor, att lätt bli utmattad, att sluta träna och motionera, att inte vilja ta tag i saker som att öppna post och betala räkningar eller att skjuta på deadlines?)

Skapa ett system för tidiga varningstecken – använd arbetsbladet på nästa sida för att skriva ner vad du behöver hålla utkik efter (om det känns okej, ta också med *dina nära och kära* i en gemensam ansträngning för att *lägga märke till varnings-signalerna* och sedan *svara an på dem* i stället för att reagera på dem).