

Att arbeta på ett klokt sätt med nedstämdhet och depression – I

ATT SE KLART (OCH LÄGGA MÄRKE TILL DE FÖRSTA TECKNEN PÅ DEPRESSION)

Det här arbetsbladet hjälper dig att öka din medvetenhet om vad som händer med dig när depressionen dyker upp. Syftet är att med omsorg och nyfikenhet undersöka vilka tankar, känslor, kroppsförnimmelser och beteendemönster som talar om för dig att ditt känsloläge håller på att försämrans.

Vad är det som ger upphov till depression för dig?

- De aktiverande faktorerna kan komma utifrån (saker som händer dig) eller inifrån (t.ex. tankar, känslor, minnen, bekymmer).
- Håll utkik efter både små och stora aktiverande faktorer – ibland kan något som verkar ganska trivalt sätta igång en nedåtgående känlospiral.

Vilket slags tankar dyker upp i ditt sinne när du börjar känna att humöret är på väg nedåt?

Vilka känslor uppstår?

(forts.)

Ur Segal, Williams & Teasdale (2014). Copyright The Guilford Press och Natur & Kultur. Tillåtelse att fotokopiera det här studiematerialet ges till dem som har köpt boken, och då enbart för eget bruk (se copyrightsidan för mer information).

Vad händer i din kropp?

Vad gör du, eller vad känner du för att göra?

Finns det några gamla vanor i form av tankar eller beteenden som kanske omedvetet håller dig kvar i depression (t.ex. ältande, att undertrycka eller undvika smärtsamma tankar och känslor, att kämpa emot dem i stället för att acceptera och utforska dem)?