

## Att arbeta på ett klokt sätt med nedstämdhet och depression – II

**Att svara an på ett klokt sätt (ta hand om dig själv när du märker de första tecknen på depression)**

I studiematerial 4 för kurstillfälle 6 skrev du ner vilka saker som sätter igång en nedåtgående spiral i din sinnesstämning, samt vad du lägger märke till när du känner dig nedstämd (t.ex. tankar, känslor, kroppsfrömmelser). I det här arbetsbladet tar vi upp hur du kan svara an på ett konstruktivt sätt när du befinner dig i den här situationen. Det kan vara till hjälp att gå igenom studiematerialet för kursen för att påminna dig om vad du har gjort och se efter om du har upptäckt något som kan vara till hjälp.

**Vad har du märkt i det förflutna som har varit till hjälp när du blivit deprimerad?**

**Vad kan vara ett konstruktivt gensvar på smärtan i en depression? Hur skulle du kunna svara an på tumultet av tankar och känslor utan att göra saker och ting värre (och även använda sådana saker som du har lärt dig under gruppträffarna)?**

*(forts.)*

**Hur kan du på bästa sätt ta hand om dig själv under den här svåra och smärtsamma tiden (t.ex. saker som skulle få dig att känna dig lugnare, aktiviteter som kan stärka dig, människor som du kan kontakta, småsaker som du kan göra för att svara an på ett klokt sätt på obehagliga känslor)?**

### Din handlingsplan

Skriv nu ner förslag till dig själv på en handlingsplan som du kan använda som ett ramverk för att hantera din situation när du själv, din familj eller dina vänner har lagt märke till tidiga varningstecken (kom ihåg att tala till den sinnesstämning som du kanske befinner dig i då, t.ex.: ”Jag vet att du förmodligen inte är särskilt pigg på det här, men jag tror ändå att det är väldigt viktigt att du ...”) Till exempel kan du lyssna på en vägledad övning med medvetna rörelser, kroppsskanning eller sittande meditation. Du kan också påminna dig om vad du har lärt dig under gruppträffarna och om vad som var till hjälp då, ta ett andrum med jämna mellanrum som leder dig vidare till att undersöka dina tankar eller till aktiv handling, läsa något som hjälper dig att ”återfå kontakten” med den ”klokare” delen av dig, och så vidare.

Det kan vara till hjälp att påminna dig om att det du behöver i svåra situationer inte skiljer sig från det du redan har gjort många gånger under det här programmet.