

Tidiga varningstecken på depression

Vilka saker gör dig upprörd eller nedstämd?

- De kan komma utifrån (saker som händer dig) eller inifrån (t.ex. tankar, känslor, minnen, bekymmer).
- Ta med både små och stora saker – ibland kan något som verkar ganska trivalt sätta igång en nedåtgående spiral.

Vilka slags tankar är det som har dykt upp när du märker att humöret börjar sjunka eller när du känner dig upprörd och tappar kontrollen över dina känslor?

Vilka andra känslor lägger du också märke till?

Ur *Mindfulnessbaserad självhjälp. En övningsbok vid depression, oro och ångest*.
Copyright 2015, Natur & Kultur. Copyright 2014, The Guilford Press.

Vad händer i din kropp?

Vad gör du eller känner du för att göra?

Vilka gamla invanda tankar eller beteenden kan det vara som gör att du omedvetet fastnar i smärtsamma känslotillstånd? (t.ex. ältande, att försöka trycka ner eller bortse från smärtsamma tankar och känslor, att kämpa emot dem i stället för att tillåta dem och utforska dem)

Ur *Mindfulnessbaserad självhjälp. En övningsbok vid depression, oro och ångest.*
Copyright 2015, Natur & Kultur. Copyright 2014, The Guilford Press.

Vad i det förflutna har hindrat dig från att lägga märke till och ta hand om dina varningstecken och signaler? (t.ex. att skjuta dem ifrån dig, förnekande, distraktioner, en känsla av hopplöshet, alkohol, konflikter, att lägga skulden på familjemedlemmar eller kolleger)

Hur kan du involvera vänner och familjemedlemmar i ditt tidiga varningssystem?
