

MASENNUKSEN OMAHOITO

Ajatusten haastaminen

Tilanne	Ajatus	Tunne ja tunteen voimakkuus (0-10)	Vaihtoehtoinen tulkinta ajatukselle	Tunteen voimakkuus (0-10) nyt
Keskiviikkona kaverin kanssa kahvilla	"Olen luuseri ja elämäni on tylsää muihin verrattuna"	Alakulo 7 Häpeä 8	Elämässäni on nyt vaihe, josta en pidä. Ei se silti tee elämästäni tylsää. Jokaisella on oma elämä ja ei se välttämättä yhtä seikkailua kaverillakaan koko ajan ole.	Alakulo 6 Häpeä 7
Torstaina unohdin maksaa laskut	"Hitto mikä epäonnistuja olen. En pystynyt hoitamaan taas tätäkään"	Itseinho 7	On täysin inhimillistä unohtaa joskus asioita. Masennukseen liittyy usein keskittymis- ja muistivaikeuksia.. Voin hoitaa asian nyt myöhemminkin ja lopettaa itseni soimaamisen.	Itseinho 5