

# MASENNUKSEN OMAHOITO

Itsehavainnointi omasta masennuksesta

Tilanne	Ajatus	Tunne	Mitä tunne yllytti tekemään?	Miten toimin?	Mitä siitä seurasi?
Tiistaina kotona töiden jälkeen	"En jaksa tehdä yhtään mitään"	Uupumus	Jäämään sohvalle makaamaan ja nukkumaan päiväunet	En lähtenyt kävelylenkille vaikka piti	Illalla oli ärsyyntynyt ja saamaton olo
Keskiviikkona töissä palaverissa	"Kaikki pitää minua tyhmänä. En halua sanoa mitään"	Häpeä, nolottaa	En sano mielipidettäni asiaan vaikka tekisi mieli	Sanoin kuitenkin lyhyesti asiani	Tuli ihan tyytyväinen olo, että jaksoin kerrankin osallistua
Keskiviikkona kahvilla kaverin kanssa	"Olen ihan luuseri. Elämäni on tylsää verrattuna muihin"	Suru, epätoivo	En enää halua nähdä kavereita vähään aikaan	En tavannut kavereitani viikkoon	Minulla on yhä olo, että elämäni on tylsää ja olen surkimus verrattuna muihin.
Torstaina huomasin, että olen jättänyt laskut maksamatta	"Miten voin olla näin saamaton"	Pettymys, itseinho	Pitämään laskut suljettuna ja soimaamaan itseäni lisää	Maksoin laskut ja yritin olla itselleni armollinen ja päästämään irti tuomitsevuudesta	Olo oli yhä ankea, mutta ei niin ankea, jos olisin jättänyt asian hoitamatta