

MASENNUKSEN OMAHOITO

Omat varomerkkini

Kirjaa mitkä varomerkeistäsi ovat oleellisimpia ennen masennusta ja miten toimit kun huomaat niitä tulevan.

Ajattelun muutokset: _____

(Esim. alan syyllistää itseäni kaikesta)

→Suunnitelma varomerkkien varalle: _____

(esim. pysähdyn pohtimaan onko elämässäni liikaa stressitekijöitä ja tasapainotan levon ja aktiivisuuden määrää. Muistutan itseäni ajatusten ottamisena vain ajatuksina tai pyrin haastamaan niitä).

Tunteiden muutokset: _____

(esim. huomaan ärsyyntyväni herkästi ja olevani alakuloinen)

→Suunnitelma varomerkkien varalle: _____

(esim. lisään miellyttäviä toimintoja viikkooni)

Toiminnan muutokset: _____

(esim. en vastaa enää puhelimeen, jään helposti kotiin)

→Suunnitelma varomerkkien varalle: _____

(esim. otan yhteyttä läheisiin ja pyrin tietoisesti olemaan välttelemättä tilanteita)

MASENNUKSEN OMAHOITO

Omat varomerkkini

Mieti myös missä vaiheessa omahoidolliset menetelmät eivät ole enää riittäviä. Mitä varomerkkejä ja kuinka paljon sinulla silloin on. Laita alle ylös ne läheiset ja heidän yhteistiedot joihin voit ottaa yhteyttä. Mikäli tuntuu, että sekään ei ole enää riittävä ota yhteyttä joko omaan jo olemassa olevaan hoitotahoosi tai kirjaa ylös mihin silloin voit ottaa yhteyttä:

Läheinen 1: _____

Läheinen 2: _____

Hoitotahon yhteystiedot: _____
