

### TEHTÄVÄ: MIELIALAN LASKUN ENSIOIREET

Masennusta laukaisevat tekijät voivat olla ulkoisia tekijöitä (esim. sinulle tapahtuvia asioita, elämäntapahtumia) tai sisäisiä tekijöitä (esim. ajatukset, huolet, tunteet, muistot). Masennusta laukaisevat tekijät ovat usein hyvin pieniä ja harmittomilta tuntuvia asioita erityisesti silloin, jos olet joskus aiemmin sairastanut masennusta. Pohdi hetki vastauksia seuraaviin kysymyksiin ja kirjaa vastauksesi ylös.

**Minkälaiset tapahtumat saattavat sinun kohdallasi laukaista masennuksen?**

**Minkälaisia ajatuksia huomaat, kun tunnet mielialasi laskevan?**

**Mitä tunteita huomaat?**

**Minkälaisia kehon tuntemuksia huomaat liittyvän mielialan laskuun?**

**Minkälaista käyttäytymistä huomaat mielialan laskun yhteydessä? Mitä teet tai minkälaisia toimintayllykkeitä huomaat? Mistä mielihyvää tuottavista tekemisistä olet ehkä luopunut?**

**Minkälaiset vanhat ajattelu- ja käyttäytymistavat mahdollisesti ylläpitävät alakuloista mielialaa?**