

Harjoitus: Toimintasuunnitelma varomerkkien varalle

Kirjaa tähän, mitä varomerkkejä itselläsi havaitset ennen masennusta ja miten toimit, kun huomaat niitä tulevan.

Varomerkit ajattelun tasolla



Suunnitelma

Varomerkit tunteiden tasolla



Suunnitelma

Varomerkit toiminnan tasolla



Suunnitelma

Mieti myös, missä vaiheessa omahoidolliset menetelmät eivät enää riitä. Mitä varomerkkejä ja kuinka paljon masennusta sinulla silloin on? Laita alle ylös ne turvalliset aikuiset (ja heidän yhteystietonsa), joihin voit ottaa yhteyttä. Turvallinen aikuinen voi olla esimerkiksi oma vanhempi, tai kouluterveydenhuollon henkilö.

Aikuinen 1:

Aikuinen 2:
