

Harjoitus: Masennukseni syntyyn vaikuttaneet tekijät

Tavoite:

Ymmärrät, minkälaisia asioita masennuksesi taustalla on.

Ohje:

Pohdi ja listaa asioita, jotka ovat vaikuttaneet oman masennuksesi syntyyn.

Mieti sekä pitkäaikaisia tekijöitä että sairastumisen aikoihin tapahtuneita asioita. Muista, että myös positiiviset tapahtumat voivat tuottaa kuormitusta.

Esimerkiksi:

”Olen jatkuvasti yksinäinen.”

Masennukseni syntyyn vaikuttaneet asiat: