

Harjoitus: Masennukseni taustalla

Tavoite:

Tunnistat tapahtumia tai olosuhteita, jotka ovat voineet vaikuttaa masennuksen syntymiseen.

Ohje:

Pohdi erityisesti viimeisen kahden vuoden aikaisia tapahtumia ja olosuhteita, jotka ovat saattaneet vaikuttaa masentuneen olon kehittymiseen. Voit pohtia halutessasi myös aiempaa elämääsi.

Voit pohtia myös, miten nämä tekijät ovat vaikuttaneet siihen, mitä ajattelet itsestäsi tai elämästä yleensä.

Esimerkki:

Aiemmin: Ala-asteella kiusattiin. Oli vaikea saada kavereita.

Vuosi sitten: Viime kesänä muutettiin pois toiselle paikkakunnalle.

Nyt: Kavereiden saaminen uudessa koulussa on ollut vaikeaa. On yksinäinen olo.

Aiemmin:

Vuosi sitten:

Nyt: