



## Övning: Själviakttagelse vid depression

---

### Mål

Du förstår bättre hur dina tankar, känslor och handlingar påverkar varandra. Det hjälper dig att utmana dem.

### Anvisning

Ta ett par dagar där du observerar situationer då det kommer upp tankar och känslor som är kopplade till depressionen.

Vilka situationer handlar det om? Vilka tankar och känslor väcks? Hur agerar du då? Vad får det för konsekvenser?

Välj en situation. Fyll sedan i alla punkter – utgå från situationen och gå via tanken och känslan till handling.

På så sätt kan du få en uppfattning om hur du agerar och utmana dina tankar.

---

### Situation. Vad hände? Vad höll du på att göra?

T.ex. "Jag blev bjuden att ta en löptur med en kompis. Det skulle kunna förbättra min sinnesstämning, men jag orkar inte gå."

### Tankar

T.ex. "Vad spelar det för roll om jag går eller inte går, jag mår ändå inte bättre."



## Känslor

T.ex. "Gråtfärdig, kraftlös."

## Handling och konsekvenser

T.ex. "Jag ligger kvar på soffan."