



Övning: Faktorer som bidrog till min depression

Mål

Du förstår vilka saker som ligger bakom din depression.

Anvisning

Fundera över och skriv ner saker som har påverkat att din depression uppstod.

Reflektera både över långsiktiga faktorer och saker som hände vid tiden för insjuknandet. Kom ihåg att även positiva saker kan innebära belastning.

Till exempel

"Jag är alltid ensam"

Saker som bidrog till min depression