



Övning: Bakgrunden till min depression

Mål

Du identifierar händelser eller omständigheter som kan ha bidragit till att du drabbades av depression.

Anvisning

Fundera särskilt på händelser och omständigheter under de senaste två åren, som kan ha bidragit till att depressionen har börjat utvecklas. Om du vill kan du också reflektera över saker som har hänt tidigare i ditt liv.

Du kan också fundera på hur dessa faktorer har påverkat hur du ser på dig själv och ditt liv generellt.

Exempel

Tidigare i livet: Jag blev mobbad i lågstadiet. Det var svårt att få kompisar.

För ett år sedan: Förra sommaren flyttade vi till en annan ort.

Nu: Det har varit svårt att få kompisar på den nya skolan. Jag känner mig ensam.

Tidigare i livet

För ett år sedan

Nu