



Övning: Första symtomen på sjunkande humör

Egenvårdsprogrammet för medveten närvaro

Mål

Du lär dig identifiera vad som kan få ditt humör att sjunka.

Anvisning

De saker som gör att humöret sjunker kan vara yttre faktorer, till exempel saker som händer dig och livshändelser. De kan också vara inre faktorer som tankar, oro, känslor eller minnen.

Speciellt om ditt humör har varit lågt under en lång tid tidigare kan de faktorer som orsakar en nedgång i humöret vara mycket små och till synes harmlösa saker.

Ta en stund att tänka på svaren på följande frågor och skriv ner dina svar.

Vilken typ av händelser kan få humöret att sjunka?

Vilken typ av tankar märker du när du känner att ditt humör sjunker? Vilka känslor märker du? Vilken typ av kroppsliga känningar märker du i samband med att humöret sjunker?



Vilken typ av beteende märker du när ditt humör sjunker? Vad gör du eller vilken typ av handlingsmönster märker du?

Vilka aktiviteter som ger välbefinnande har du kanske avstått från?

Vilken typ av gamla tanke- och beteendemönster kan eventuellt upprätthålla nedstämdheten?