

Egenvård av depression

Att utmana tankarna

Situation	Tanke	En känsla och känslans kraft (0–10)	En alternativ tolkning av en tanke	Känslans kraft (0–10) nu
På onsdagen på kaffe med en kompis	"Jag är en loser och mitt liv är tråkigt jämfört med andras"	Nedstämdhet 7 Skam 8	Jag genomgår nu ett skede i mitt liv, som jag inte tycker om. Det gör ändå inte livet tråkigt. Var och en har sitt eget liv, men inte behöver det vara ett enda äventyr med kompisarna hela tiden för det.	Nedstämdhet 6 Skam 7
I torsdags glömde jag att betala räkningarna	"Jävlar vilken loser jag är. Jag klarade igen inte av att sköta ens det här"	Självförakt 7	Det är helt mänskligt att glömma saker ibland. Den som är deprimerad har ofta problem med koncentration och minne. Jag kan sköta saken senare och sluta att anklaga mig själv.	Självförakt 5

Egenvård av depression

Att utmana tankarna

--	--	--	--	--