

EGENVÅRD AV DEPRESSION

Aktivitetsdagbok

KL.	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö
7-8							
8-9	Jag vaknade. 6						
9-10	Jag låg kvar i sängen. 5						
10-11	Jag låg i sängen och hade ångest. 5						
11-12	Jag tvingade mig själv att duscha. 5						
12-13	Jag gick till ett café för att äta frukost/lunch. 8						
13-14	Jag läste en tidning på caféet. 8						
14-15	Jag gick hem och började titta på en film. 7						
15-16	Jag tog en tupplur. 6						
16-17	Jag försökte vakna från tuppluren. 5						
17-18	Jag gick till butiken. 5						

EGENVÅRD AV DEPRESSION

Aktivitetsdagbok

18-19	Jag gjorde min favoritsallad. 8						
19-20	Jag gick på yoga. 8						
20-21	Badade bastu, tittade på en film med en vän. 8						
21-22	Samma som ovan.						
22-23	Gick och lade mig. 7						
23-24							
24-1							
1-2							
2-3							
3-4							
4-5							
5-6							
6-7							

Sinnesstämningen anges med siffrorna 0 – 10.