



Depressiooni tööleht 1

Milline olukord või sündmus see oli? Püüa kirjeldada seda olukorda võimalikult täpselt, siin on mõned abistavad küsimused: Mis juhtus? Millal juhtus? Mis selle olukorraga veel seotud oli? On seda juhtunud ka varem? Kellega Sa koos olid?

Millised mõtted või kujutluspildid Sul selle sündmusega seoses peast läbi käisid? Mis Sind häiris? Mida see sündmus Sulle tähendas?

Milliseid tundeid Sa kogesid?

Näiteks kurbust, ärritust, depressiivsust, süüd, pettumust, masendust, lootusetust, häbi ...

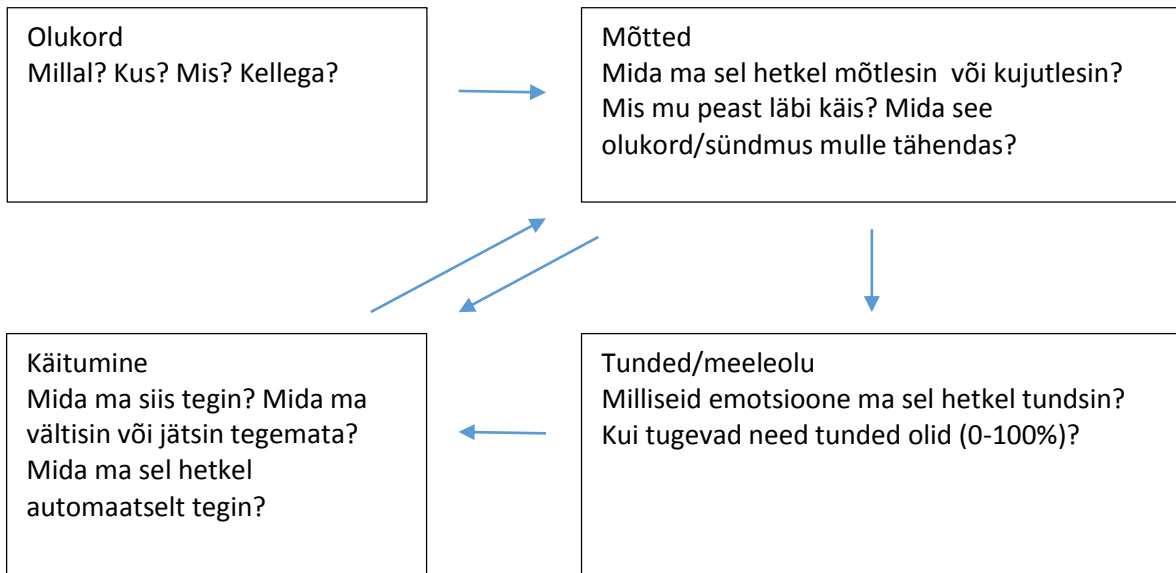
Milliseid kehalisi reaktsioone Samärkasid?

Näiteks väsimus, apaatus, pingetunne, peavalu, kõhuvalu, aeglustunud kõne, aeglased ja rasked liigutused, rahutus, raskus paigal püsida ...

Mida Sa tegid? Mida Sa ei teinud? Kuidas Sa toime tulid?

Ei tulnud voodist välja, lamasid, tekk üle pea; lihtsalt istusid ja vaatasid ühte punkti või vaatasid televiisorit, mõistmata, mis seal toimub; ei vastanud telefonile, ei suhelnud arvuti vahendusel; lükkasid sõprade kutsed tagasi; ei teinud tööd, ei õppinud; alustasid millegagi, kuid ei viinud lõpuni, ei tundnud millegi vastu huvi ...

Püüa nüüd ise oma mõtteid, tundeid ja käitumist tähele panna. Mida rohkem Sa neile tähelepanu pöörad, seda lihtsam nende tuvastamine on. Mida enam Sa neid tuvastad, seda lihtsam on Sul muutuseid ette võtta. Järgnev "Nõiaringi" tööleht aitab Sind. Lae tööleht alla ja püüa järgneva nädala jooksul iga päev üles kirjutada vähemalt üks olukord ning sellega kaasnevad mõtted, tunded ja käitumine.



Me vaatasime, kuidas mõtted, tunded ja käitumine üksteist mõjutavad ja nõiaringi tekitavad.

Vaata oma "Nõiaringi" töölehte (Samm 1). Milliseid seoseid märkad oma mõtete, tunnete ja käitumise vahel? Järgmise sammuna hakkad Sa oma mõtetes, tunnetes ja käitumises kavandama muutusi, mis aitavad meeleolul paraneda.