



Min førstehjelpspakke for å forebygge tilbakefall av depresjon

Navn:

Dato:

Mine varselsignaler: <ul style="list-style-type: none">•••	
Typiske negative tanker: <ul style="list-style-type: none">••••	Hva kan jeg gjøre: <ul style="list-style-type: none">• Revurdere negative tanker ved bruk av ABCD-skjema.• Teste negative tanker ved atferdsekspirimeter.
Typiske feiltolkninger: <ul style="list-style-type: none">•••	Hva kan jeg gjøre: <ul style="list-style-type: none">• Bli bevisst mine feiltolkninger og velge mer hensiktsmessige tolkninger.
Atferd som motvirker depresjon: (Gjøre noe godt for meg selv, kjenne etter hva jeg trenger)	Jeg har erfart at dette hjelper: <ul style="list-style-type: none">•••

<p>Atferd som forsterker depresjon:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Isolasjon (minimal sosial kontakt) • Unngåelse (utsette, la være) • Passivitet (lite fysisk aktiv) • Grubling og bekymring 	<p>Jeg har erfart at dette hjelper:</p> <ul style="list-style-type: none"> • • • • 		
<p>Når jeg har det vanskelig, kan jeg ta kontakt med noen av disse i:</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>Mitt private nettverk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • • • </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>Mitt offentlige nettverk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • • • </td> </tr> </table>		<p>Mitt private nettverk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • • • 	<p>Mitt offentlige nettverk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • • •
<p>Mitt private nettverk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • • • 	<p>Mitt offentlige nettverk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • • • 		
<p>Jeg kan sammen med min lege vurdere endring i medisiner.</p>	<p>Min erfaring med medisiner, hva som hjelper når jeg begynner å bli deprimert:</p> <ul style="list-style-type: none"> • • • • 		
<p>Jeg vet at depresjon kan forebygges!</p>	<p>----- Underskrift</p>		