

Min førstehjelpspakke for å forebygge tilbakefall av depresjon

Navn:

Dato:

Mine varselsignaler:

-
-
-

Typiske negative tanker:

-
-
-
-

Hva kan jeg gjøre:

- Revurdere negative tanker ved bruk av AB-CD-skjema.
- Teste negative tanker ved atferdseksperimenter.

Typiske feiltolkninger:

-
-
-

Hva kan jeg gjøre:

- 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:

- -
 -
-

Atferd som forsterker depresjon:

- Isolasjon (minimal sosial kontakt)
- Unngåelse (utsette, la være)
- Passivitet (lite fysisk aktiv)
- Grubling og bekymring

Jeg har erfart at dette hjelper:

-
-
-
-

Når jeg har det vanskelig, kan jeg ta kontakt med noen av disse i:

Mitt private nettverk:

-
-
-

Mitt offentlige nettverk:

-
-
-

Jeg kan sammen med min lege vurdere endring i medisiner.

Min erfaring med medisiner, hva som hjelper når jeg begynner å bli deprimert:

-
-
-
-

Jeg vet at depresjon kan forebygges!

Underskrift