



Obszary mojego życia

Jak bardzo jesteś zadowolony/a ze swojego życia?

Emocje



Relacje z rodziną



Relacje z innymi



Zdrowie



Nauka



Hobby/
zainteresowania



Odoczynek, sen



Rozrywka



Wygląd





Moje objawy depresji

Poniżej na liście najczęstszych objawów depresji zakreślamy przy każdym cyfrę, która naszym zdaniem najlepiej opisuje jego nasilenie w minionym tygodniu. Następnie sumujemy wszystkie zakreślone cyfry. Jeśli się waham między dwoma - wybieram wyższą.

	Wcale	Czasami	Często	Przez większość czasu
1. Uczucie smutku lub obniżony nastrój	0	1	2	3
2. Drażliwość	0	1	2	3
3. Mniej mnie interesują lub bawią rzeczy, które dotychczas sprawiały mi radość	0	1	2	3
4. Poczucie winy	0	1	2	3
5. Izoluję się, unikam towarzystwa innych osób	0	1	2	3
6. Uważam, że jestem bezwartościowy/a	0	1	2	3
7. Mam problemy z koncentracją, nauką	0	1	2	3
8. Wiele czynności przychodzi mi trudniej niż zazwyczaj	0	1	2	3
9. Mam problemy z podejmowaniem decyzji	0	1	2	3
10. Myśli samobójcze	0	1	2	3
11. Niska samoocena	0	1	2	3
12. powracające myśli o śmierci	0	1	2	3
13. Niska samoocena	0	1	2	3
14. Poświęcam czas na planowanie samobójstwa	0	1	2	3
15. Myśli samokrytyczne	0	1	2	3
16. Zmęczenie lub utrata energii	0	1	2	3
17. Znacząca utrata wagi lub apetytu (nie związane z dietą)	0	1	2	3
18. Trudności ze snem (zmiana w trybie snu; trudności z zasypianiem lub spanie dłużej i więcej niż zazwyczaj)	0	1	2	3

Adaptacja za: D.Greenberger, Ch.A.Padesky, 1995, *Umysł Ponad Nastrójem*. **Wynik (suma zakreślonych):**/

Porównujemy wyniki raz lub dwa razy na tydzień, aby przekonać się, czy nasilenie objawów się zmienia, oraz gdzie obserwujemy poprawę.

Następna karta pomoże w notatkach:

w dolnej kratce wpisujemy datę, a przy odpowiednim wyniku X.



SAMOKRYTYCYZM

Niemal wszystkie osoby z depresją mają krytyczne myśli o sobie. Są to myśli trujące - niszczące. Przekonajmy się jak samokrytyzm zmienia nasze życie.

Przypomnijmy sobie chwile szczególnie niskiej samooceny i obniżonego nastroju. Co wtedy myśleliśmy? Czy myśleliśmy o sobie źle? Zapiszmy te myśli poniżej.

Zrozumieć depresję

Niezależnie od tego, co przyczynia się do naszych problemów, to mają one wpływ na każdą z pięciu sfer naszego życia. Do poprawy samopoczucia czasami trzeba wprowadzić zmiany we wszystkich z nich. Najłatwiej i najlepiej zacząć jednak od sposobu myślenia - to pomaga uzyskać poprawę na długi czas.





Myśli mają MOC

Przyjrzyj się swojej sytuacji z poprzednich ćwiczeń i swoim myślom. Jakie widzisz zależności?

MYŚLI



NASTRÓJ

MADE BY NEUROPSYMA © ALL RIGHTS RESERVED

nienawiść bezsilność spokój
 strach niepokój zdenerwowanie
 radość wstyd żal rozdrażnienie
 niepokój złość zazdrość smutek
 niepewność rozczarowanie entuzjazm
 rozpacz dumą poczucie winy
 frustracja satysfakcja ulga
 szczęście

.....

Weź kredkę lub flamaster i zakreśl wybrane przez siebie odpowiedzi



Myśli mają MOC

Przyjrzyj się swojej sytuacji z poprzednich ćwiczeń i swoim myślom. Jakie widzisz zależności?

MYŚLI → REAKCJE CIAŁA

.....	zawroty głowy
spoczone dłonie
nierówny oddech	przyspieszone bicie serca
ból brzucha	mdłości
.....
.....

*Weź kredkę lub flamaster i zakreśl wybrane przez siebie odpowiedzi.
W wykropkowanych miejscach możesz wpisać to, co nie zostało wymienione, a dotyczy Ciebie.*

Porządki na strychu

czyli zabawa w sprzątanie głowy
z trujących myśli

Na kolejnej stronie znajdują się różne myśli, które miewają ludzie. Wytnij je wzdłuż przerywanych linii i poskładaj. Umieść wszystkie karteczki wewnątrz małego słoiczka lub pudełeczka. Pokaż nastolatkowi lub grupie i powiedz:

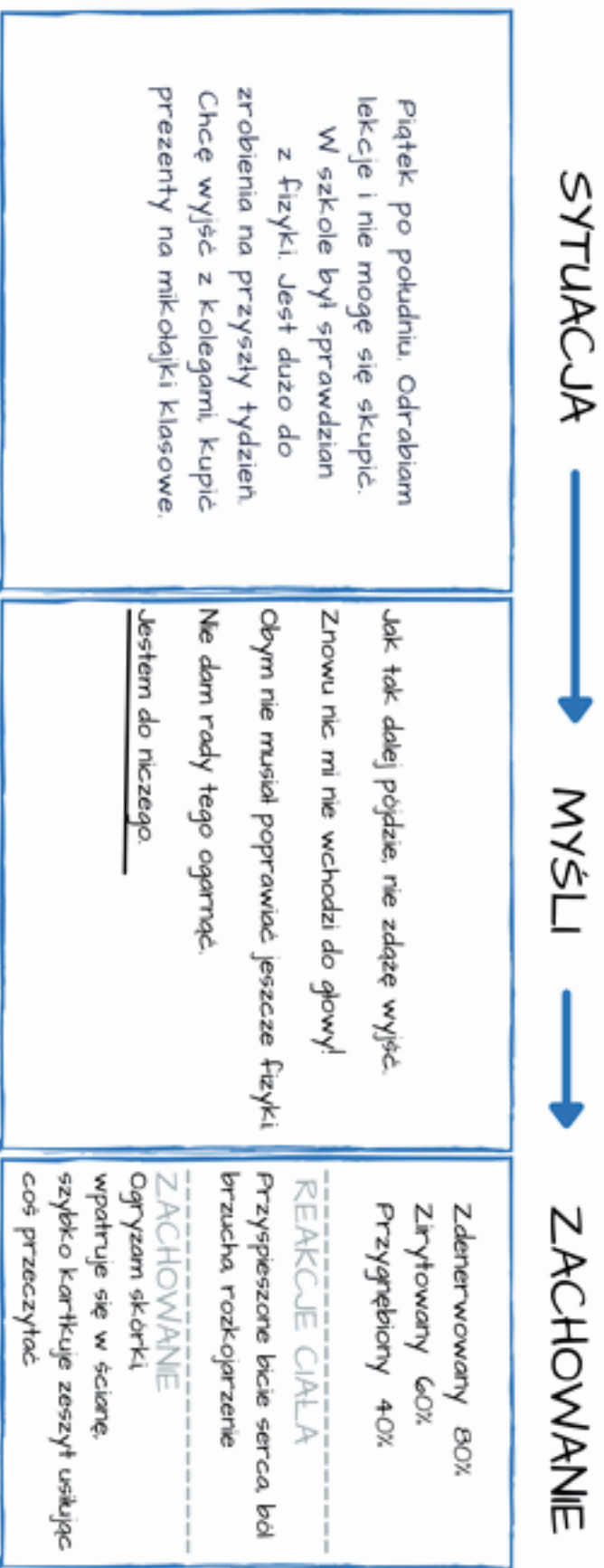
"Wyobraź sobie, że to jest mózg. W naszym umyśle znajduje się wiele różnych myśli. Jedne są pomocne, zdrowe i przyczyniają się do poprawy naszego samopoczucia. Inne są trujące, szkodliwe - hamują nasz rozwój i nie pozwalają robić tego, co chcemy. Spróbuj odnaleźć te, które są szkodliwe i oddziel je. Zostaw tylko dobre myśli. Tak jakbyśmy czyścili ogródek z chwastów lub sprząkali kurz na strychu."



Automonitoring

Na przykładzie Adama, spróbujemy
wszystko ze sobą połączyć.

PRZYKŁAD



WSKAZÓWKA: W przykładzie podkreślono gorącą myśl Adama

Zalmana 90%
Rozczarowana 75%
Wściekła 40%