



# A depresszió

## Gondolatok

- Negatív- énkép, világkép, jövőkép
- Értéktelen vagyok, értelmetlen a létezésem
- Minden reménytelen



## Testi reakciók

- Fáradtság
- Meglassultság
- Kevés tevékenység
- Otthon/ágyban maradás
- Érdektelenség
- Koncentrációs nehézségek
- Változás az étvágyban (fokozódik, lecsökken)
- Változás az alvás mennyiségében (több/kevesebb)



## Változtass a gondolkodásodon

- Ezek - amit gondolok - most tények vagy csak a szubjektív véleményem?
- Egy „fekete szemüvegen” át nézem a világot?
- A helyzet miatt érthető, ha szomorúságot érzek, csak én nem tudom túltenni magam rajta
- Ez nem jelenti azt, hogy értéktelen ember vagyok. Mi lenne egy előrevívőbb módja az erről való gondolkodásnak?
- Mit mondanék én, ha egy barátom lenne ilyen helyzetben?
- Ha rosszul is érzem magam, akkor is teszek valamit – hátha attól jobban leszek



## Változtass a viselkedéseden

- Csináljon valamit – ahelyett, hogy beleragadna az érzéseibe
- Keljen fel! Menjen ki a szabadba!
- Csináljon valami örömteli és élvezetes dolgot
- Keresse a kapcsolatot másokkal, vagy keresse fel őket személyesen
- A figyelmét összpontosítsa önmagán kívülre



## Imagináció

Képzeld el, ahogyan képes olyan dolgokat csinálni és élvezni, amik korábban örömet okoztak, és képes sikeresen elvégezni mindazt, amire most a legnagyobb szükség lenne.

**Vizualizálja a narancs színt, ami a pozitív energia színe.**

**Képzeld el, ahogyan belélegzi a narancsot és kilélegzi a feketét...**

