Meðferðartími 9: Þunglyndi og hugsun

Vinnublað 9.4. Upplýsingar um meðferðartíma 9

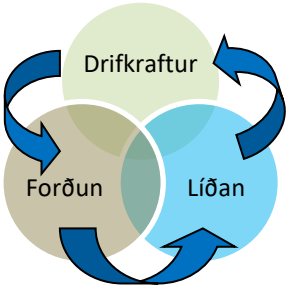
Fólk með geðrofseinkenni glímir oft við þunglyndi. Þunglyndi er hinsvegar ekki óumflýjanleg örlög!

Líðan og neikvæður hugsunarháttur (t.d. ætti-staðhæfingar, hörmungarhugsun, grufl og sjálfsásökun) er hægt að breyta!

Grufl og að reyna bæla niður hugsanir hjálpar ekki við að leysa vandamál, heldur eykur frekar á neikvæðar hugsanir.

Reyndu að taka eftir neikvæðum hugsunarhætti og breyta honum.

Reyndu að rjúfa þennan vítahring og auka virkni þína jafnt og þétt. Meiri virkni skilar sér í betri líðan og öfugt.



Hvað finnst mér sérstaklega hjálplegt úr meðferðarþætti 9?
Hvenær og í hvaða aðstæðum í næstu viku vil ég nota/æfa það sem ég lærði?
Hvað er enn óljóst? Hvað vill ég spyrja um í næsta tíma?