

# SESSION 11

## Hjemmearbejde

### Forebyggelse af depression

Problemer er en del af alle menneskers tilværelse. Når du i den kommende tid igen står over for sådanne hverdagsproblemer, er det vigtigt, at du har gjort dig tanker om nedenstående.

Hvis du en enkelt dag mærker forandringer i dit humør eller i dine tanker, er der formentlig tale om almindelige svingninger. Hvis forandringerne varer ved over længere tid og er af en hvis styrke, kan det anbefales, at du henvender dig til din læge. At få råd og hjælp så tidligt som muligt i et forløb hjælper til at forhindre eller minimere et evt. tilbagefald.

Lav din egen liste over de symptomer, der gik forud for din sidste depressive episode. Symptomerne kan både være af kropslig, følelsesmæssig, tankemæssig og adfærdsmæssig karakter.

**Liste over symptomer:**

- 
- 
- 
- 
- 
- 

Lav også en liste over konkrete sårbarhedsfaktorer og få inspiration fra din “guide-line til depressionsforebyggelse” til at arbejde med sådanne situationer.

**Liste over konkrete sårbarhedsfaktorer:**

- 
- 
- 
- 
- 
-

## Bilag 11.2

### Guideline til depressionsforebyggelse

#### Hvad kan du gøre, hvis symptomerne vender tilbage?

Ressourcepersoner, du kan inddrage:

- 
- 
- 
- 
- 
- 

Metoder, du kan anvende:

- 
- 
- 
- 
- 
- 

Aktiviteter og tanker, der kan være befordrende for dit humør og din psykiske tilstand:

- 
- 
- 
- 
- 
- 

**Husk krav/kræfter-brøken**

**Hold stressniveauet nede**

**Mist ikke modet, selvom der opstår forhindringer**

**Kig evt. på dit gamle hjemmearbejde**

**Prioriter aktiviteter, der bedrer humøret**