

Lektion 2

Arbejdsblad 1

Individuel depressions profil

Sæt X ved de symptomer, som du kan genkende fra egne erfaringer. Skriv F ved dem, som du føler er første tegn på, at en episode kunne være under udvikling.

Tanker:

- Problemer med at klare arbejdet eller holde en længere samtale i gang, fordi man glemmer, hvad der foregår (taber tråden).
- Det bliver sværere at koncentrere sig, og man skal bruge mere energi til det (Det bliver svært at følge med i et time- langt tv-program eller en film, fordi opmærksomheden svigter).
- Hallucinationer eller illusioner (se arbejdsblad 3 fra lektion 1)
- Pågående tanker om, at andre er ude efter dig, eller at andre ikke kan lide dig.
- Selvmordstanker

Tilføj dine egne eksempler:
