

## Lektion 2

### Arbejdsblad 2

#### Min depression kan udløses af dette:

Sæt X ved de stressfaktorer, som du mener har udløst en depressiv periode for dig tidligere. Beskriv de udløsende forhold i den plads, der er sat af til det, og tilføj de ting der mangler på listen (også de stressfaktorer, som du tror kunne udløse en depressionsperiode, selvom det endnu ikke er sket).

- Negative begivenheder:

---

---

---

---

- Positive begivenheder:

---

---

---

---

- Ophør med eller skift af medicin.  
 Ændringer i brug af stimulerende stoffer (alkohol, cigaretter eller andre stoffer).  
 Flytning.  
 Et stort tab (tab af arbejde, dødsfald blandt de nærmeste eller andet).

---

---

---

---

- Opbrud i parforholdet.  
 Konflikter med familie, kolleger eller andre:

---

---

---

---