

Lektion 2

Arbejdsblad 3

Strategier til at bekæmpe depression

- 1 Kontakt din praktiserende læge eller behandler for støtte og for at drøfte den bedste vej frem.
- 2 Tjek at du har taget medicinen. Hvis ikke, så kontakt din praktiserende læge eller psykiater.
- 3 Hold fast i de daglige aktiviteter, men gå ikke over gevind, og undgå dramatisk øget aktivitet.
- 4 Få din nattesøvn! Gode søvnavaner skulle gerne indarbejdes, når du har det godt, for det kan være vanskeligt at ændre på det, når først depressionen er begyndt (se arbejdsblad 4).
- 5 Undgå brug af alkohol eller stoffer. Uanset hvilken lettelse det kan give dig, vil det være kortvarigt, og der er altid en pris der skal betales i forhold til depression.
- 6 Bliv medlem af en støttegruppe/selvhjælpsgruppe og kontakt andre medlemmer af gruppen, når der er brug for det (gå til møderne, selvom du mangler motivation til det).
- 7 Find ud af, hvilke aktiviteter du finder rigtige/meningsfulde og sats på dem.

Se listen nedenfor (A-N) for at finde ting, som er nyttige **at gøre** og skriv dem her:

- 8 Find ud af, hvad der er vigtigt for dig at undgå.

Se listen nedenfor (A-N) og skriv de ting, du **skal undgå** her:
