


Arbeidsark 1: Diamanten

Fyll inn dine egne opplevelser ved punktene. Hvordan kjenner du din depresjon?

Atferd		
	1:	
	2:	
	3:	
	4:	
	5:	
Følelser		Tanker
1:		1:
2:		2:
3:	Kroppen	3:
4:	1:	4:
5:	2:	5:
	3:	
	4:	
	5:	

Arbeidsark 2: Aktiv problemløsning

Instruksjon:

- Legg inn aktiv problemløsning i kalenderen din. Husk både tid og sted.
- Definer problemet så klart du kan.

Problem	Løsning / Vei videre

Arbeidsark 3: Forhindre tilbakefall

Når er jeg sårbar for å bli deprimert?

Hvilken atferd opprettholder depresjonen?

Hvilke antidepressive aktiviteter kan jeg bruke for å komme meg ovenpå igjen?

Hva kan jeg gjøre for å øke sannsynligheten for at jeg gjennomfører mine antidepressive aktiviteter?

Arbeidsark 4: Atferdsaktivering

Skriv inn aktivitet og humør* på en skala fra 1 (Veldig deprimert) til 5 (Veldig godt humør). Eller bruk mobilapp.

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
08-10	Lagde og spiste frokost 3 Kjørte til jobb 2						
10-12							
12-14							
14-16							
16-18							
18-20							
20-22							
22-24							
24-02							
02-08							

*Eller annen relevant indikator for deg (energinivå, selvfølelse, og så videre).

Arbeidsark 5: Mine verdier

Fyll inn med dine verdier og passende aktiviteter

