
Tips för aktivering

En vanlig reaktion vid depression är att dra sig undan och bli mindre aktiv. Det är inte konstigt. Nedsatt förmåga att känna glädje, nedstämdhet och bristande energi försvårar genomförandet av aktiviteter. Problemet är att passivitet lätt leder till ökad trötthet, grubblande och ökad nedstämdhet. På så sätt fortsätter depressionen. Därför är det viktigt att gradvis börja aktivera sig i saker för att kunna bryta den depressiva spiralen.

Det som brukar vara bra att tänka på när man ska komma i gång med aktiviteter är att göra sådant

- som har chansen att bli en positiv erfarenhet
- som tidigare varit meningsfullt eller roligt
- som du fortfarande gör och uppskattar men gör för lite av
- som går att göra regelbundet
- som leder närmare mot de mål du satt upp
- som du själv tror kommer att bli av
- som går att göra tillsammans med en vän eller förälder.

Förslag på aktiviteter:

Till nästa gång ska jag prova

Tidpunkt

.....
.....
.....

Eventuella hinder och fallgropar

Lösning

.....
.....
.....
.....