

Lathund för dig som är deprimerad

- Ta ordinerad medicin.
- Sköt kontakterna med vården.
- Gå med i en patientförening.
- Lär dig så mycket som möjligt om depression.
- Var uppmärksam på tecken på försämring.
- Var öppen med hur du mår och dina begränsningar.
- Acceptera dig själv som du är.
- Tänk på hur du tänker.
- Vid problem: tänk ”problemlösande”.
- Undvik situationer som kan göra dig sårbar för nya depressioner.
- Håll rytmen.
- Rubba inte dygnsrytmen.
- Slarva inte med sömnen.
- Sänk kraven.
- Stressa lagom. minska vardagsstressen.
- Ta regelbundna pauser.
- Var försiktig med alkohol.
- Rör på dig.
- Skäm bort dig och försök njuta av livet.
- Gör saker du tycker om – god mat, varma bad, bio, läsning.
- Umgås med människor du mår bra av.

Michael Rangne

2016-10-30