

Sisältö

Johdanto	9
-----------------	----------

1 Alkuun pääseminen	15
----------------------------	-----------

Ajatukset, tunteet ja masennuksen hoito	15
Tiedon ja harjoitteiden voima	17
Masennuksen ydin	17
Mitä masennus on?	18
Olenko masentunut?	21
Et ole yksin	23
Toiminnan merkitys mielialalle	26
Masennusansan murtaminen	27
Kirsin välttely	28
Mielekäs tekeminen auttaa masennusta taittumaan	32
Kerrataan	36

2 Masennus kognitiivisen käyttäytymisterapian näkökulmasta	37
---	-----------

Kognitiivinen käyttäytymisterapia	37
Tunteiden tunnistaminen	38
Masennuksen synty	40
Välttely vahvistaa oireita	41
Masennuksen laukaisevat tekijät	43
Masennusta ylläpitävät kielteiset ajatusmallit ja välttely	45

Ajatukset ja toiminta vaikuttavat mielialaan	47
Kerrataan	52

3 Ajatusten ja tunteiden havainnointi _____ **53**

Ajatukset, tunteet, fyysiset oireet, käyttäytyminen	54
Tunteita on hankala muuttaa suoraan	59
Uniongelmat	60
Unihuolto	61
Liikunta	62
Harjoitusohjelman laatiminen	63
Kertausta	68

4 Automaattiset ajatukset _____ **69**

Automaattisten ajatusten tunnistaminen ja muokkaaminen	73
Ajatuspäiväkirja	84

5 Kohti toiminnan muutosta _____ **89**

Kielteiset ajatusvääristymät	89
Tutki pelkojasi	90
Avaa pelkojasi	91
Sisäiset uskomukset	93
Kirsin uskomukset	94
Omat uskomuksesi ja haitalliset ajatuksesi	102
Välttely ei kannata	106
Pidä myönteistä kehitystä yllä ja jatka mielekästä toimintaa	106

6 Huolet _____ **107**

Rentoutuminen _____	107
Murehtiminen _____	110
Kirsin unipäiväkirja _____	111
Oma unipäiväkirjasi _____	112
Huolihetki _____	113
Ongelmanratkaisu _____	114
Huolten käsittely ajatuspäiväkirjan avulla _____	116

7 Kertausta _____ **117**

Paremmen mielialan vakiinnuttaminen _____	117
Varo välttelyä _____	118
Haasta automaattisia ajatuksia ja tulkintoja _____	118
Toiminnan ylläpitäminen _____	119
Tärkeät asiat _____	120
Uskomukset _____	121

Liitteet _____ **123**

Liite 1 Tehtävä: Oma välttely	
Liite 2 Tehtävä: Hiljalleen irti välttelystä	
Liite 3 Toimintapäiväkirja	
Liite 4 Tehtävä: Masennuksen laukeaminen	
Liite 5 Tehtävä: Mielialaa laskevat tilanteet	
Liite 6 Tehtävä: Mielekkäiden toimintojen lisääminen	
Liite 7 Tehtävä: Tunteisiin vaikuttaminen ajatuksia ja toimintaa muokkaamalla	
Liite 8 Toimintapäiväkirja	
Liite 9 Ajatusvääristymät muokkaavat tilannetulkintojamme	
Liite 10 Ajatusvääristymien muokkaaminen	
Liite 11 Ajatuspäiväkirja	
Liite 12 Tehtävä: Masennukseen yhteydessä oleviin tekijöihin vaikuttaminen	
Liite 13 Unipäiväkirja	