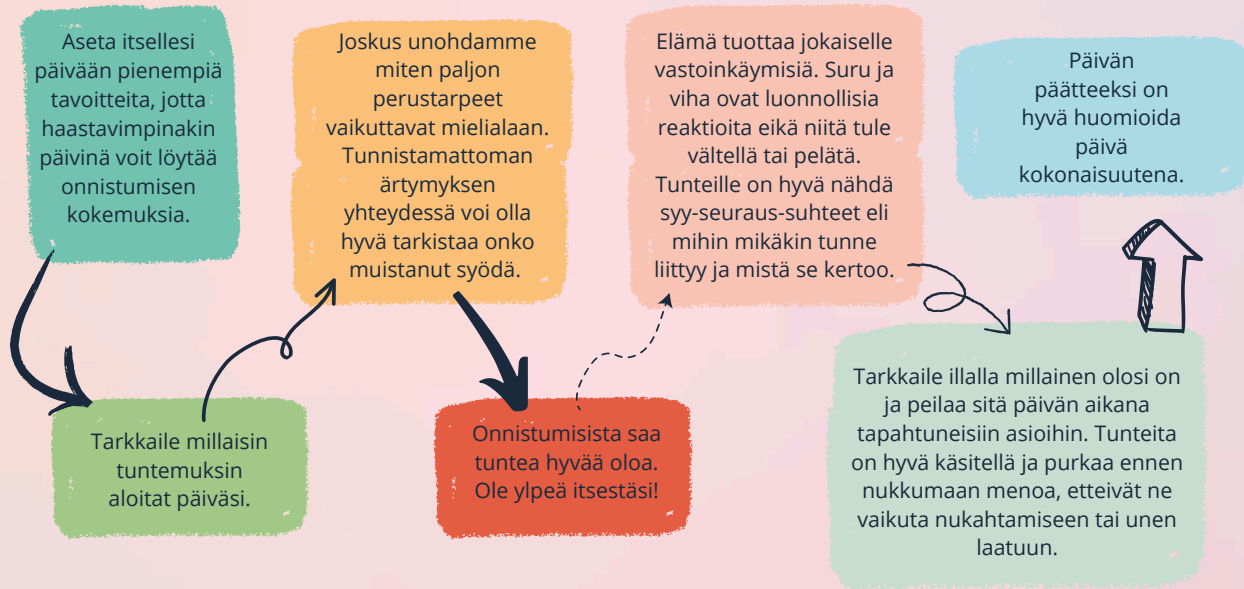




# MIELIALAPÄIVÄKIRJA



Voit laittaa merkintöjä haluamallasi tavalla esimerkiksi tarroilla, hymiöillä, numeroarvosanoilla tai kaikkien sekoituksella päivästä ja kohdasta riippuen. Pyrithän merkitsemään totuudenmukaisesti kaikkia tuntemuksiasi.



Viikonpäivä	Päivältä odotan	Aamu	Ennen ruokaa	Onnistumisen jälkeen	Epäonnistumisen jälkeen	Nukkumaan mennessä	Päivä kokonaisuutena
Maanantai							
Tiistai							
Keskiviikko							
Torstai							
Perjantai							
Lauantai							
Sunnuntai							



# VIKKOLUKUJÄRJESTYS



Tekemistä suunnitellessa, on hyvä suhteuttaa suunnitelmat omaan jaksamiseen. Jos tekee liian vaativan suunnitelman omaan vointiin nähden, voi olla lannistavaa, kun ei onnistu. Tekemisen suunnittelun tukena voit käyttää esimerkiksi viikkolukujärjestystä, johon voit suunnitella jokaiselle päivälle jotain pientä mukavaa puhaa. Viikkolukujärjestyksen avulla voi myös pohtia miten suunniteltu tekeminen tai sen tekemättä jättäminen vaikuttavat omaan mielialaasi. Mieleisen tekemisen keksimisen avuksi, voit myös kerätä itsellesi listan tekemisistä, josta nautit.

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
<b>Suunnitelma</b>							
<b>Toteutitko suunnitelman? Miten suunnitelman toteuttaminen tai toteuttamatta jättäminen vaikutti mielialaasi?</b>							

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
<b>Suunnitelma</b>							
<b>Toteutitko suunnitelman? Miten suunnitelman toteuttaminen tai toteuttamatta jättäminen vaikutti mielialaasi?</b>							

Sovellettu lähteestä: Kaksisuuntainen mielialahäiriö. Opas sairastuneille ja heidän läheisilleen. 2022. Minna Sadeniemi, Kirsi Jänkälä, Heli Malm, Marko Sorvaniemi, Jan-Henry Stenberg, Kirsi Suominen.



# AJATUSPÄIVÄKIRJA



Masentunut ihminen usein kokee ajatusvääristymiä, sillä masennus vaikuttaa ihmisen havainto- ja tulkintakykyyn. Masentuneena ihmisen ajatukset myös muuttuvat jäykemmiksi ja ehdottomammiksi. Ajatuspäiväkirjaa voi käyttää apuna oman ajattelun pohdinnassa. Päiväkirjaan kirjataan hetki, jolloin mielialassa tapahtui muutos. Tilannetta ja sen hetkisiä ajatuksia tulkitaan taulukon mukaisesti.

<b>1. Tilanne</b> Mitä tapahtui, missä ja milloin? Ketkä olivat läsnä tilanteessa tai keihin tilanne liittyi?	<b>2. Tunteet</b> Mitä tunteita koit tilanteessa?	<b>3. Ajatus</b> Mitä välittömiä ajatuksia koit tunteiden aikana?	<b>4. Tosiasiat puolesta</b> Pohdi mitkä tosiasiat puhuvat eniten negatiivisia tunteita herättävän ajatuksen puolesta nykyhetkessä, historiassa ja tulevaisuudessa.	<b>5. Tosiasiat vastaan</b> Pohdi mitkä tosiasiat puhuvat ajatusta vastaan nykyhetkessä, historiassa ja tulevaisuudessa.	<b>6. Tasapainoinen ajatus</b> Pyri löytämään tasapainoisempi ajatus, joka ottaa huomioon eri näkökulmia.	<b>7. Tunne nyt</b> Arvioi millainen tunne uuteen tasapainoisempaan ajatukseen liittyy. Näin negatiivinen tunne usein lievittyy jonkin verran.

Sovellettu lähteestä: Kaksisuuntainen mielialahäiriö. Opas sairastuneille ja heidän läheisilleen. 2022. Minna Sadeniemi, Kirsi Jänkälä, Heli Malm, Marko Sorvaniemi, Jan-Henry Stenberg, Kirsi Suominen.



# ELÄMÄNJANA



Elämänjana, johon merkitään mielialan laskut ja nousut koko elämän ajalta, voi auttaa hahmottamaan omaa sairautta. Elämänjana muodostuu perusviivasta ja viivasta, joka kuvaa mielialan vaihtelua. Perusviivan yläpuolelle merkitään hypomaaniset ja maaniset jaksot, ja masennusjaksot merkitään perusviivan alapuolelle. Jaksojen vakavuuden mukaan viivan muutokset voi merkitä suurempina tai pienempinä. Sekamuotoisia jaksoja voi merkitä esimerkiksi tiheällä vaihtelulla perusviivan ylä- ja alapuolella. Elämänjanaan kannattaa myös merkitä, oliko mielialan vaihteluiden yhteydessä päihteiden käyttöä tai käytössä jokin lääkitys.



Sovellettu lähteestä: Kaksisuuntainen mielialahäiriö. Opas sairastuneille ja heidän läheisilleen. 2022. Minna Sadeniemi, Kirsi Jänkälä, Heli Malm, Marko Sorvaniemi, Jan-Henry Stenberg, Kirsi Suominen.