Registrera grubbel

Identifiera situationer när du fastnat i att gå igenom tankar om och om igen i huvudet och det inte verkar leda till att du kommer fram till en lösning. Använd rutorna nedan för att se när det händer, vad du grubblar på och hur det får dig att må. Nästa session kommer din psykolog att gå igenom detta tillsammans med dig och ni kan diskutera hur detta kan tänkas påverka din depression.

Situation	Grubbel	Konsekvens
Exempel: Går en kvällspromenad med hunden	Tänker på dåligt fattade beslut om och om igen.	Har det hjälpt mig att lösa problemet? Har jag lyckats förstå det på ett bättre sätt? Är jag mindre självkritisk eller känner mig mindre deprimerad?