

**Θεραπευτική Ενότητα 9: Αυτοεκτίμηση και διάθεση**

**Φύλλο εργασίας 9.2 Λίστα δραστηριοτήτων (προσαρμοσμένο από Schaub et al.,  
 2006)**

Παρακαλώ σημειώστε τις δραστηριότητες που ευχαριστιέστε ή κάνετε τακτικά!\*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * να βγείτε για ένα ποτό σε μια καφετέρια ή μπαρ | * να φοράτε καθαρά ρούχα | * να φροντίζετε για την   προσωπική σας υγιεινή |
| * να κάνετε μασάζ | * να ψήνετε κέικ | * να πηγαίνετε βόλτα στο πάρκο |
| * να φροντίζετε τη στοματική σας   υγιεινή | * να ταξιδεύετε με τα μέσα μαζικής μεταφοράς π.χ. λεωφορεία | * να παίζετε πινγκ πονγκ |
| * να απαντάτε σε γράμματα ή emails | * να ασχολείστε με την   κηπουρική | * να πηγαίνετε για μπόουλινγκ |
| * να αλλάζετε στυλ μαλλιών ή να   κουρεύετε τα μαλλιά σας | * να φυτεύετε λουλούδια στο   μπαλκόνι | * να προσκαλείτε φίλους |
| * να βλέπετε τηλεόραση | * να ξαναδιακοσμήσετε το διαμέρισμά σας | * να πηγαίνετε βόλτα ή για καφέ με έναν φίλο |
| * να στρώνετε τα κρεβάτια | * να διατηρείτε το δωμάτιο σας   τακτοποιημένο | * να συζητάτε με τους άλλους |
| * να κάνετε μπουγάδα, σιδέρωμα | * να κάνετε σπορ ή γυμναστική | * να βάζετε μεϊ-καπ |
| * να αγοράζεται νέα ρούχα | * να πηγαίνετε για χορό | * να ακούτε μουσική |
| * να καθαρίζετε τα παράθυρα | * να αγοράζετε ένα δώρο | * ταξίδια |
| * να ποτίζετε | * να αγοράζετε λουλούδια | * να διαβάζετε ένα βιβλίο/μια   εφημερίδα |
| * να παίζετε σκάκι ή επιτραπέζια   παιχνίδια | * να πηγαίνετε για ψώνια | * να κάνετε πεζοπορία |
| * να εξασκείστε στην προοδευτική μυϊκή χαλάρωση | * να πηγαίνετε στην εκκλησία | * να διαβάζετε μυθιστορήματα ή   ποιήματα |
| * να κάθεστε στον ήλιο | * να τραγουδάτε σε μια χορωδία | * να επισκέπτεστε φίλους |
| * να λύνετε σταυρόλεξα | * να πηγαίνετε στο σινεμά ή στο   θέατρο | * να παίζεται με κατοικίδια ζώα |
| * να προετοιμάζετε ένα νέο ή   ξεχωριστό φαγητό | * να επισκέπτεστε μια έκθεση ή   ένα μουσείο | * να βγάζετε βόλτα το σκύλο |
| * να παίρνετε έναν υπνάκο | * να πηγαίνετε για παγωτό | * να συναντάτε την οικογένεια |
| * να κάνετε χειροτεχνία, να σχεδιάζετε, να ζωγραφίζετε | * να πηγαίνετε σε πάρτι | * να πλένετε το αυτοκίνητο |
| * να χτενίζετε τα μαλλιά σας | * να οδηγείτε το αυτοκίνητο | * να σχεδιάζετε τις επόμενες διακοπές |
| * να πηγαίνετε βόλτα με το ποδήλατο | * να κολυμπάτε | * να γελάτε |
| * να συλλέγετε πράγματα από τη φύση | * να απαντάτε στο τηλέφωνο | * να ανανεώνετε τις επαφές σας, να συναντάτε παλιούς φίλους |
| * να τρώτε καλό φαί | * να κάθεστε στον κήπο η στο μπαλκόνι | * να κοιτάτε το φεγγάρι και τα άστρα |
| * να κάνετε φιλοφρονήσεις στους   άλλους | * να μαθαίνετε ή να φρεσκάρετε ξένες γλώσσες | * να είστε μαζί με τα παιδιά ή τα εγγόνια σας |
| * να τριγυρνάτε στην πόλη | * να μαθαίνετε ή παίζετε ένα μουσικό όργανο | * μια ρομαντική βραδιά με το σύντροφό σας |
|  |  |  |

**\*Αν ακούτε φωνές: Υπάρχουν κάποιες δραστηριότητες που μειώνουν τις φωνές που ακούτε;  
 Υπάρχουν, μήπως, κάποιες δραστηριότητες που αυξάνουν τις φωνές;**

φύλλο εργασίας για θεραπευτική ενότητα 9: κατάθλιψη και σκέψη