Namn: Anna Lindström (F33.1)
Fokus: Depression

Period: 22.10.2026 - 04.11.2026
Premium terapirapport

Sammanfattning

Under den registrerade perioden på 14 dagar var medelhumöret 3.5/10 med en genomsnittlig sömn på 7.7 timmar. Trendanalysen visar en stadig förbättring och återhämtning från ett lägre stämningsläge. För självreglering användes totalt 23 färdigheter/övningar (särskilt "4-7-8 Andning, Balansfokus, Progressiv muskelavslappning (PMR)").

Höjdpunkter & resurser

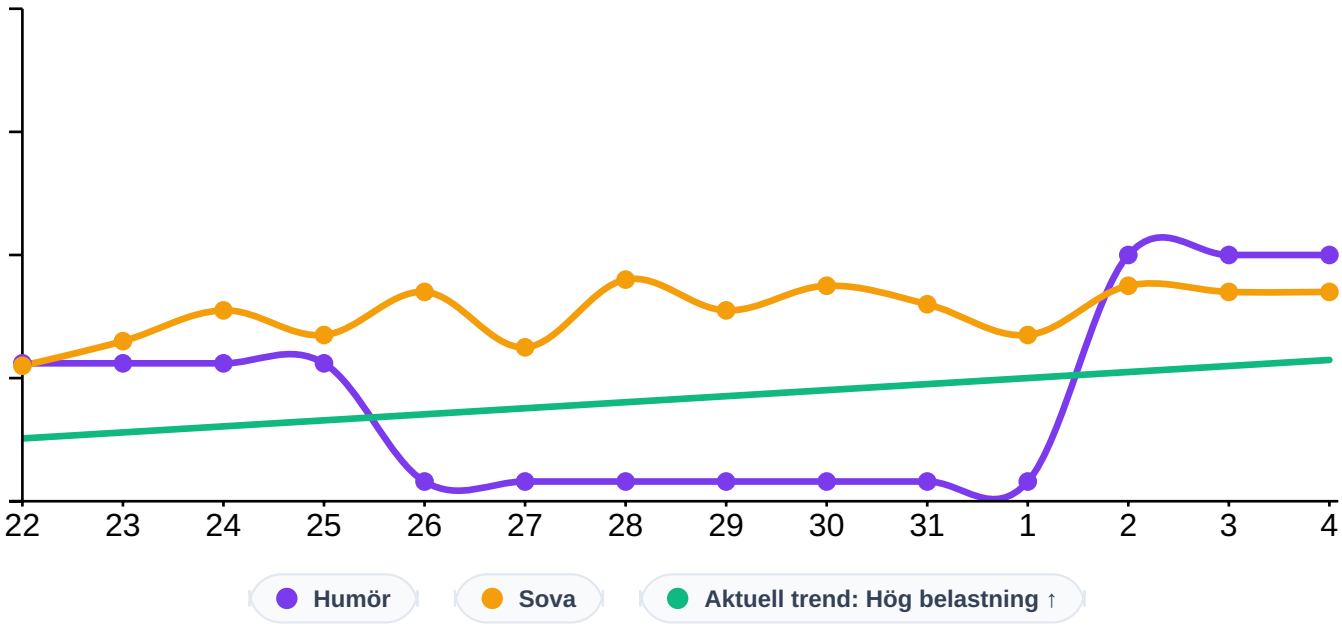
04.11.: Bra terapisession: vi kom överens om fasta dagliga rutiner och övade självmedkänsla.
03.11.: Något stabilare dag.

Utmaningar & triggers

23.10.: Tydlig brist på drivkraft på morgonen.
22.10.: Vaknade kl. 04:45 med hjärtklappning och tung morgonförlamning. Ältandet kring jobbet drog igång direkt.

Översikt: Humör & sömn

Vecka 43 / Vecka 44 / Vecka 45



Namn: Anna Lindström (F33.1)
Fokus: Depression

Period: 22.10.2026 - 04.11.2026
Premium terapirapport

Terapiförberedelse

Lägg till anteckningar för din terapeutiska rapport. Dessa kommer att visas i ett särskilt avsnitt i PDF:en.

Ämnen jag vill diskutera:

1. Analysera triggers bakom morgonförlamningen.
2. Strukturera stegvis återgång i arbete.
3. Hantera skuldkänslor vid utmattning.

Viktiga händelser sedan sist:

Sjukskrivning förlängd; lagade middag självständigt dag 12; bra samtal med chefen om upptrappning.

Vad hjälpte mig i svåra stunder?

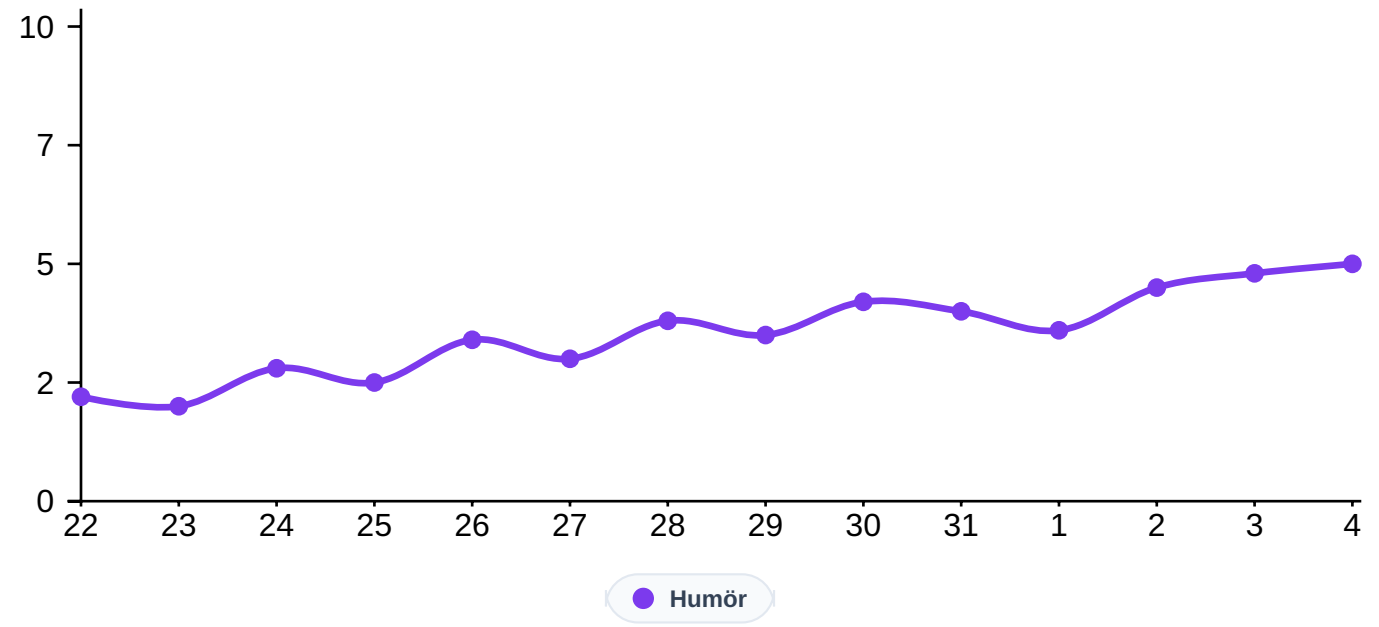
25–40 min daglig utevistelse och promenad; 4-7-8-andning före läggdags; PMR muskelavslappning.

Namn: Anna Lindström (F33.1)
Fokus: Depression

Period: 22.10.2026 - 04.11.2026
Premium terapirapport

Stämningshistoria

Vecka 43 / Vecka 44 / Vecka 45



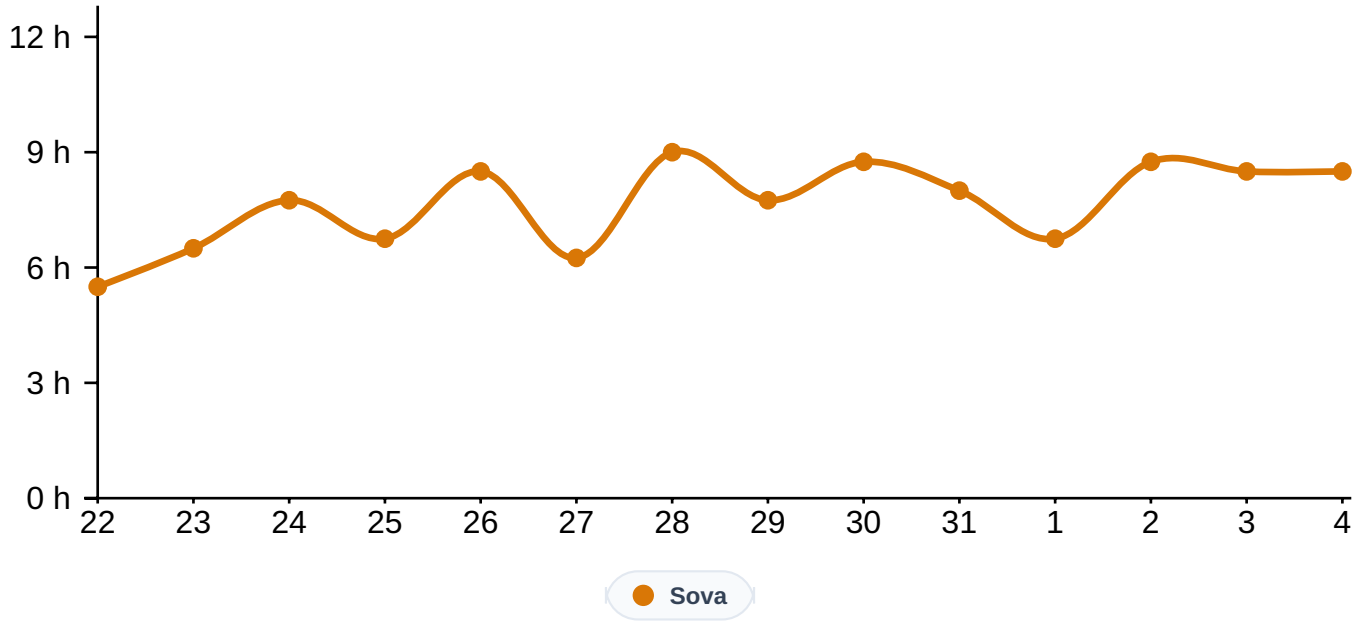
Humöret visas på en skala från 0 (mycket lågt) till 10 (utmärkt).

Namn: Anna Lindström (F33.1)
Fokus: Depression

Period: 22.10.2026 - 04.11.2026
Premium terapirapport

Sömnhistorik (timmar)

Vecka 43 / Vecka 44 / Vecka 45



Denna graf visar sömnlängden i timmar per natt.

Namn: Anna Lindström (F33.1)
Fokus: Depression

Period: 22.10.2026 - 04.11.2026
Premium terapirapport

Detaljerade poster

Vecka 43 / Vecka 44 / Vecka 45

ons 4 nov. 2026

HUMÖR: stel (50%) 😐 SOVA: 8h 30m · Väl utvilad

Tankar & triggers:
Bra terapisession: vi kom överens om fasta dagliga rutiner och övade självmedkänsla.

Självbild: Känsla av utmattning och självkritik över att det är så tungt på morgonen.

Impulsivt beteende: Drog mig tillbaka till sängen på eftermiddagen och satte mobilen på ljudlöst.

Extern feedback: Partner: "Du ser väldigt trött ut i dag, tillåt dig själv att vila."

Bekymmerslåda: "Oro för att koncentrationen inte ska räcka till på jobbet."

Färdigheter (1x):
18:30 · **Tankekontroll (Reframing)**

Ingen träning i dag – kraftig kroppslig tyngdkänsla på morgonen

Personliga anteckningar:
Anteckning till terapi: ta upp strategier för att mildra morgonlåset.

tis 3 nov. 2026

HUMÖR: stel (48%) 😐 SOVA: 8h 30m · Väl utvilad

Tankar & triggers:
Något stabilare dag. En promenad på 25 minuter i parken hjälpte till att släppa på spänningen.

Självbild: Känsla av utmattning och självkritik över att det är så tungt på morgonen.

Impulsivt beteende: Drog mig tillbaka till sängen på eftermiddagen och satte mobilen på ljudlöst.

Extern feedback: Partner: "Du ser väldigt trött ut i dag, tillåt dig själv att vila."

Bekymmerslåda: "Oro för att koncentrationen inte ska räcka till på jobbet."

Färdigheter (1x):
18:30 · **Min säkra plats**

Namn: Anna Lindström (F33.1)
Fokus: Depression

Period: 22.10.2026 - 04.11.2026
Premium terapirapport

Detaljerade poster

Vecka 43 / Vecka 44 / Vecka 45

Ingen träning i dag – kraftig kroppslig tyngdkänsla på morgonen

Personliga anteckningar:
Anteckning till terapi: ta upp strategier för att mildra morgonlåset.

mån 2 nov. 2026

HUMÖR: stel (45%) 😐 SOVA: 8h 45m · Väl utvilad

Tankar & triggers:
Bra terapisession: vi kom överens om fasta dagliga rutiner och övade självmedkänsla.

Självbild: Känsla av utmattning och självkritik över att det är så tungt på morgonen.

Impulsivt beteende: Drog mig tillbaka till sängen på eftermiddagen och satte mobilen på ljudlöst.

Extern feedback: Partner: "Du ser väldigt trött ut i dag, tillåt dig själv att vila."

Bekymmerslåda: "Oro för att koncentrationen inte ska räcka till på jobbet."

Färdigheter (1x):
22:00 · Tankekontroll (Reframing)

Symtom: Illamående

Ingen träning i dag – kraftig kroppslig tyngdkänsla på morgonen

Personliga anteckningar:
Anteckning till terapi: ta upp strategier för att mildra morgonlåset.

sön 1 nov. 2026

HUMÖR: sårbar (36%) 😕 SOVA: 6h 45m · utmattad

Tankar & triggers:
Något stabilare dag. En promenad på 25 minuter i parken hjälpte till att släppa på spänningen.

Självbild: Känsla av utmattning och självkritik över att det är så tungt på morgonen.

Impulsivt beteende: Drog mig tillbaka till sängen på eftermiddagen och satte mobilen på ljudlöst.

Namn: Anna Lindström (F33.1)
Fokus: Depression

Period: 22.10.2026 - 04.11.2026
Premium terapirapport

Detaljerade poster

Vecka 43 / Vecka 44 / Vecka 45

Extern feedback: Partner: "Du ser väldigt trött ut i dag, tillåt dig själv att vila."

Bekymmerslåda: "Oro för att koncentrationen inte ska räcka till på jobbet."

Färdigheter (2x):

09:15 · **STOPP-teknik** 21:00 · **Progressiv muskelavslappning (PMR)**

Symtom: Huvudvärk **Ingen träning i dag – kraftig kroppslig tyngdkänsla på morgonen**

Personliga anteckningar:
Anteckning till terapi: ta upp strategier för att mildra morgonlåset.

lör 31 okt. 2026

HUMÖR: sårbar (40%) 😐 SOVA: 8h 0m · Väl utvilad

Tankar & triggers:
Bra terapisession: vi kom överens om fasta dagliga rutiner och övade självmedkänsla.

Självbild: Känsla av utmattning och självkritik över att det är så tungt på morgonen.

Impulsivt beteende: Drog mig tillbaka till sängen på eftermiddagen och satte mobilen på ljudlöst.

Extern feedback: Partner: "Du ser väldigt trött ut i dag, tillåt dig själv att vila."

Bekymmerslåda: "Oro för att koncentrationen inte ska räcka till på jobbet."

Färdigheter (1x):

16:00 · **5-sinnen-övning**

Symtom: Spänning **Ingen träning i dag – kraftig kroppslig tyngdkänsla på morgonen**

Personliga anteckningar:
Anteckning till terapi: ta upp strategier för att mildra morgonlåset.

Namn: Anna Lindström (F33.1)
Fokus: Depression

Period: 22.10.2026 - 04.11.2026
Premium terapirapport

Detaljerade poster

Vecka 43 / Vecka 44 / Vecka 45

fre 30 okt. 2026

HUMÖR: sårbar (42%) 😕 SOVA: 8h 45m · Väl utvilad

Tankar & triggers:
Något stabilare dag. En promenad på 25 minuter i parken hjälpte till att släppa på spänningen.

Självbild: Känsla av utmattning och självkritik över att det är så tungt på morgonen.

Impulsivt beteende: Drog mig tillbaka till sängen på eftermiddagen och satte mobilen på ljudlöst.

Extern feedback: Partner: "Du ser väldigt trött ut i dag, tillåt dig själv att vila."

Bekymmerslåda: "Oro för att koncentrationen inte ska räcka till på jobbet."

Färdigheter (2x):
08:30 · Landa i nuet
20:15 · Självmedkänsla

Symtom: Spänning

Ingen träning i dag – kraftig kroppslig tyngdkänsla på morgonen

Personliga anteckningar:
Anteckning till terapi: ta upp strategier för att mildra morgonlåset.

tors 29 okt. 2026

HUMÖR: sårbar (35%) 😕 SOVA: 7h 45m · utmattad

Tankar & triggers:
Bra terapisession: vi kom överens om fasta dagliga rutiner och övade självmedkänsla.

Självbild: Känsla av utmattning och självkritik över att det är så tungt på morgonen.

Impulsivt beteende: Drog mig tillbaka till sängen på eftermiddagen och satte mobilen på ljudlöst.

Extern feedback: Partner: "Du ser väldigt trött ut i dag, tillåt dig själv att vila."

Bekymmerslåda: "Oro för att koncentrationen inte ska räcka till på jobbet."

Färdigheter (1x):
16:00 · Låandning

Namn: Anna Lindström (F33.1)
Fokus: Depression

Period: 22.10.2026 - 04.11.2026
Premium terapirapport

Detaljerade poster

Vecka 43 / Vecka 44 / Vecka 45

Symtom: Magsmärta, Spänning

Ingen träning i dag – kraftig kroppslig tyngdkänsla på morgonen

Personliga anteckningar:
Anteckning till terapi: ta upp strategier för att mildra morgonlåset.

ons 28 okt. 2026

HUMÖR: sårbar (38%) 😐 SOVA: 9h 0m · Väl utvilad

Tankar & triggers:
Något stabilare dag. En promenad på 25 minuter i parken hjälpte till att släppa på spänningen.

Självbild: Känsla av utmattning och självkritik över att det är så tungt på morgonen.

Impulsivt beteende: Drog mig tillbaka till sängen på eftermiddagen och satte mobilen på ljudlöst.

Extern feedback: Partner: "Du ser väldigt trött ut i dag, tillåt dig själv att vila."

Bekymmerslåda: "Oro för att koncentrationen inte ska räcka till på jobbet."

Färdigheter (2x):
11:15 · 5-sinnen-övning
21:30 · Tankekontroll (Reframing)

Symtom: Hjärtklappning

Ingen träning i dag – kraftig kroppslig tyngdkänsla på morgonen

Personliga anteckningar:
Anteckning till terapi: ta upp strategier för att mildra morgonlåset.

tis 27 okt. 2026

HUMÖR: sårbar (30%) 😐 SOVA: 6h 15m · utmattad

Tankar & triggers:
Tydlig brist på drivkraft på morgonen. Även små vardagssysslor kändes övermäktiga i dag.

Självbild: Känsla av utmattning och självkritik över att det är så tungt på morgonen.

Impulsivt beteende: Drog mig tillbaka till sängen på eftermiddagen och satte mobilen på ljudlöst.

Namn: Anna Lindström (F33.1)
Fokus: Depression

Period: 22.10.2026 - 04.11.2026
Premium terapirapport

Detaljerade poster

Vecka 43 / Vecka 44 / Vecka 45

Extern feedback: Partner: "Du ser väldigt trött ut i dag, tillåt dig själv att vila."

Bekymmerslåda: "Oro för att koncentrationen inte ska räcka till på jobbet."

Färdigheter (1x):
15:45 · **STOPP-teknik**

Symtom: Utmattning, Huvudvärk, Illamående

Ingen träning i dag – kraftig kroppslig tyngdkänsla på morgonen

Personliga anteckningar:
Anteckning till terapi: ta upp strategier för att mildra morgonlåset.

mån 26 okt. 2026

HUMÖR: sårbar (34%) 😕 SOVA: 8h 30m · utmattad

Tankar & triggers:
Något stabilare dag. En promenad på 25 minuter i parken hjälpte till att släppa på spänningen.

Självbild: Känsla av utmattning och självkritik över att det är så tungt på morgonen.

Impulsivt beteende: Drog mig tillbaka till sängen på eftermiddagen och satte mobilen på ljudlöst.

Extern feedback: Partner: "Du ser väldigt trött ut i dag, tillåt dig själv att vila."

Bekymmerslåda: "Oro för att koncentrationen inte ska räcka till på jobbet."

Färdigheter (2x):
10:30 · **Landa i nuet** 19:00 · **Progressiv muskelavslappning (PMR)**

Symtom: Spänning

Ingen träning i dag – kraftig kroppslig tyngdkänsla på morgonen

Personliga anteckningar:
Anteckning till terapi: ta upp strategier för att mildra morgonlåset.

Namn: Anna Lindström (F33.1)
Fokus: Depression

Period: 22.10.2026 - 04.11.2026
Premium terapirapport

Detaljerade poster

Vecka 43 / Vecka 44 / Vecka 45

sön 25 okt. 2026

HUMÖR: utmattad (25%) SOVA: 6h 45m · utmattad

Tankar & triggers:
Tydlig brist på drivkraft på morgonen. Även små vardagssysslor kändes övermäktiga i dag.

Självbild: Känsla av utmattning och självkritik över att det är så tungt på morgonen.

Impulsivt beteende: Drog mig tillbaka till sängen på eftermiddagen och satte mobilen på ljudlöst.

Extern feedback: Partner: "Du ser väldigt trött ut i dag, tillåt dig själv att vila."

Bekymmerslåda: "Oro för att koncentrationen inte ska räcka till på jobbet."

Färdigheter (2x):
16:15 · Tankekontroll (Reframing) 22:45 · Mini Body Scan

Symtom: Utmattning, Spänning

Ingen träning i dag – kraftig kroppslig tyngdkänsla på morgonen

Personliga anteckningar:
Anteckning till terapi: ta upp strategier för att mildra morgonlåset.

lör 24 okt. 2026

HUMÖR: utmattad (28%) SOVA: 7h 45m · utmattad

Tankar & triggers:
Vaknade kl. 04:45 med hjärtklappning och tung morgonförlamning. Ältandet kring jobbet drog igång direkt.

Självbild: Känsla av utmattning och självkritik över att det är så tungt på morgonen.

Impulsivt beteende: Drog mig tillbaka till sängen på eftermiddagen och satte mobilen på ljudlöst.

Extern feedback: Partner: "Du ser väldigt trött ut i dag, tillåt dig själv att vila."

Bekymmerslåda: "Oro för att koncentrationen inte ska räcka till på jobbet."

Färdigheter (2x):
15:20 · Balansfokus 21:30 · Tankekontroll (Reframing)

Namn: Anna Lindström (F33.1)
Fokus: Depression

Period: 22.10.2026 - 04.11.2026
Premium terapirapport

Detaljerade poster

Vecka 43 / Vecka 44 / Vecka 45

Symtom: Spänning, Utmattning

Ingen träning i dag – kraftig kroppslig tyngdkänsla på morgonen

Personliga anteckningar:
Anteckning till terapi: ta upp strategier för att mildra morgonlåset.

fre 23 okt. 2026

HUMÖR: utmattad (20%) 😟 SOVA: 6h 30m · utmattad

Tankar & triggers:
Tydlig brist på drivkraft på morgonen. Även små vardagssysslor kändes övermäktiga i dag.

Självbild: Känsla av utmattning och självkritik över att det är så tungt på morgonen.

Impulsivt beteende: Drog mig tillbaka till sängen på eftermiddagen och satte mobilen på ljudlöst.

Extern feedback: Partner: "Du ser väldigt trött ut i dag, tillåt dig själv att vila."

Bekymmerslåda: "Oro för att koncentrationen inte ska räcka till på jobbet."

Färdigheter (2x):
11:00 · STOPP-teknik
17:30 · Självmedkänsla

Symtom: Huvudvärk, Spänning, Magsmärta, Yrsel

Ingen träning i dag – kraftig kroppslig tyngdkänsla på morgonen

Personliga anteckningar:
Anteckning till terapi: ta upp strategier för att mildra morgonlåset.

tors 22 okt. 2026

HUMÖR: utmattad (22%) 😟 SOVA: 5h 30m · utmattad

Tankar & triggers:
Vaknade kl. 04:45 med hjärtklappning och tung morgonförlamning. Ältandet kring jobbet drog igång direkt.

Självbild: Känsla av utmattning och självkritik över att det är så tungt på morgonen.

Impulsivt beteende: Drog mig tillbaka till sängen på eftermiddagen och satte mobilen på ljudlöst.

Namn: Anna Lindström (F33.1)
Fokus: Depression

Period: 22.10.2026 - 04.11.2026
Premium terapirapport

Detaljerade poster

Vecka 43 / Vecka 44 / Vecka 45

Extern feedback: Partner: "Du ser väldigt trött ut i dag, tillåt dig själv att vila."

Bekymmerslåda: "Oro för att koncentrationen inte ska räcka till på jobbet."

Färdigheter (3x):

07:15 · **4-7-8 Andning** | 14:30 · **Balansfokus** | 21:45 · **Progressiv muskelavslappning (PMR)**

Symtom: Utmattning, Illamående, Spänning

Ingen träning i dag – kraftig kroppslig tyngdkänsla på morgonen

Personliga anteckningar:
Anteckning till terapi: ta upp strategier för att mildra morgonlåset.