

Gráficos de Estados de ánimo y ansiedad

Tema: #305

Categoría: comportamientos

Ten cuidado de ti mismo y de la doctrina; persiste en ello, pues haciendo esto, te salvarás a ti mismo y a los que te oyeren.1 Timoteo 4:16

(Nota para el líder: antes de esta sesión, usted o alguien en el grupo debe familiarizarse con los sitios en línea y demostrar al grupo cómo utilizar las características.)

Los gráficos de estado de ánimo son cruciales para entender cómo cosas como el sueño, la dieta, el ejercicio, los medicamentos, y otras situaciones de la vida afectan los síntomas y el comportamiento de las personas con trastornos del ánimo. Ventajas de llevar un registro incluyen:

- Habilidad de identificar disparadores sociales.
- Observar los cambios de humor estacionales.
- Ser capaz de mostrar a su médico o terapeuta cambios en su comportamiento.
- Capacidad para analizar los efectos de los nuevos medicamentos

Los familiares o seres queridos también pueden usar el llevar un registro para rastrear los cambios en alguien que no cree que "tienen un problema". (Lo mejor es obtener su permiso primero).

Hay gráficos de alta tecnología disponibles en línea y aplicaciones para dispositivos. Dos sitios gratuitos son:

www.moodtracker.com

www.mood-chart.com

Estos sitios web ofrecen gráficos para el estado de ánimo, ansiedad, sueño, y medicamentos y se pueden personalizar para incluir más de 100 síntomas. Las aplicaciones de los iPhones también están disponibles en estos sitios.

Para las personas no tecnológicas, los diarios de lápiz y papel funcionan bien. (Uno está incluido en la sección B).

Preguntas/actividades de discusión:

Testimonio de alguien que usa gráficos

Mostrar demostración de seguimiento en línea

Gráficos de Estados de ánimo y ansiedad

Las ventajas de llevar un récord de los síntomas incluyen:

- Habilidad de identificar disparadores sociales.
- Observar los cambios de humor estacionales.
- Ser capaz de mostrar a su médico o terapeuta cambios en su comportamiento.
- Capacidad para analizar los efectos de los nuevos medicamentos

Dos sitios gratuitos son:

www.moodtracker.com

www.mood-chart.com

Para las personas no tecnológicas, los diarios de lápiz y papel funcionan bien. (Uno está incluido en la sección B).

Preguntas/actividades de discusión:

Testimonio de alguien que usa gráficos

Mostrar demostración de seguimiento en línea