

Czy anhedonia może dotyczyć również Ciebie?

**Przyjrzyj się poniższym stwierdzeniom i zastanów,
na ile trafnie opisują Twoją sytuację:**

- Gdy pytają mnie o samopoczucie, często trudno mi sformułować odpowiedź.
- Niełatwo mi przypomnieć sobie moment, w którym ostatnio naprawdę dobrze się bawiłam/bawiłem.
- Nierzadko odczuwam przymus udawania, że dobrze się bawię.
- Moje ulubione potrawy albo muzyka nie sprawiają mi już takiej radości jak dawniej.
- Seks wydaje mi się trochę pozbawiony sensu.
- Mam problem z przypomnieniem sobie, kiedy ostatni raz szczerze się śmiałam/śmiałem.
- Gdy mam ochotę zrobić coś fajnego, w mojej głowie natychmiast odzywa się głos: „No przecież nie w Twoim wieku” albo „To chyba będzie męczące”.
- Patrząc, jak inni wpadają w zachwyty, często nie potrafię do nich dołączyć albo w ogóle dostrzec, czym się tak ekscytują.
- Czuję, że w chwilach pełnych emocji dystansuję się lub powstrzymuję od reakcji.
- Czuję, że denerwują mnie ludzie, którzy zachowują się zbyt żywiołowo i dobrze się bawią.
- Nie pamiętam, kiedy ostatnio brałam/brałem w czymś udział tylko dla zabawy albo w ramach hobby i sprawiło mi to przyjemność.
- Trudno mi poczuć empatię, gdy ktoś opowiada mi, że przechodzi ciężki okres.
- Cały czas planuję ucieczkę i rozmyślam o życiu, które naprawdę chciałabym/chciałbym prowadzić.

Na tropie anhedonii – metoda I

Codziennie mniej więcej o tej samej porze umieść w kalendarzu emotikonkę odpowiadającą Twojemu nastrojowi (wybierz z legendy lub stwórz swoje własne). Dzięki temu stopniowo zyskasz obraz tego, w jakim kierunku ewoluuje Twój nastrój. Aby łatwiej dostrzec przyczyny i skutki, możesz dodawać „notki wyjaśniające”.



Na tropie anhedonii – metoda III

Codziennie mniej więcej o tej samej porze pokoloruj jedno kółko, odpowiednio do swojego nastroju. Dzięki temu stworzysz diagram kolorów i stopniowo zyskasz obraz tego, w jakim kierunku ewoluuje Twój nastrój. Aby łatwiej dostrzec przyczyny i skutki, możesz dodawać „notki wyjaśniające”.

