



Aktywacja Behawioralna

Aktywacja Behawioralna

Aktywacja Behawioralna jest opartą na dowodach interwencją w leczeniu niskiego nastroju lub depresji, rekomendowaną przez Państwowy Instytut Zdrowia i Standardów Klinicznych (NIHCE, 2009).

Ta książka ćwiczeń może być stosowana samodzielnie lub przy wsparciu psychologa z zakresu dobrostanu psychicznego.

Jak korzystać z tej książki ćwiczeń.

Aktywacja Behawioralna składa się z czterech kroków. Ważne jest, aby pracować tylko w ramach jednego kroku na raz, należy przejść do kolejnego kroku Aktywacji Behawioralnej dopiero wtedy, gdy będziesz pewnie korzystać z kroku poprzedniego. Kluczowe jest, aby wszystkie cztery kroki Aktywacji Behawioralnej były realizowane po kolei.

Może upłynąć trochę czasu, zanim interwencja okaże się skuteczna i widoczna będzie poprawa.

Należy przeznaczyć odpowiednią ilość czasu na aktywizację behawioralną, aby była ona skuteczna.

Dowody skuteczności;

<http://psycnet.apa.org/?&fa=main.doiLanding&doi=10.1037/0022-006X.74.4.658>

Pomocne materiały;

Program powrotu do zdrowia po depresji, Lovell i Richards **cedar.exeter.ac.uk**

Strategie behawioralne w radzeniu sobie z depresją **www.cci.health.wa.gov.au**

Stawanie się bardziej aktywnym **www.primarycare-selfhelp.co.uk**

Przewycięzanie depresji i niskiego nastroju, Chris Williams **www.booksonprescription.org.uk**

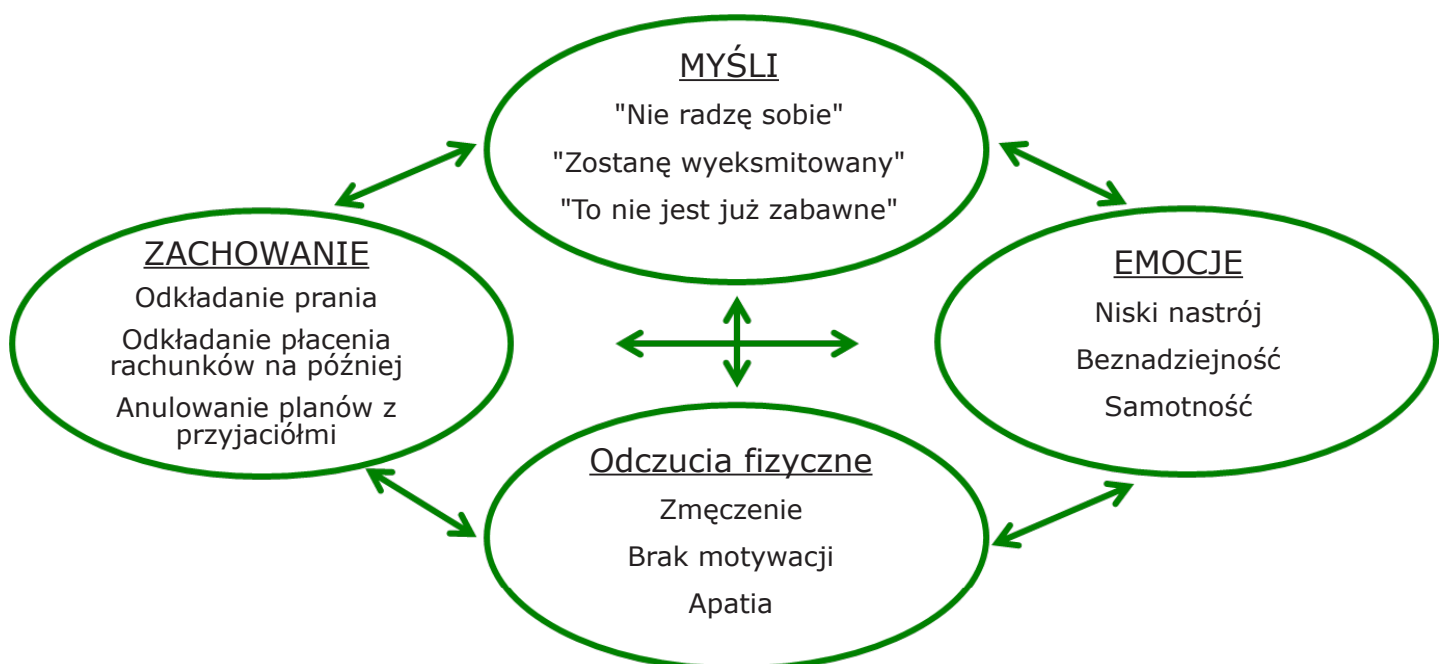
www.talkplus.org.uk

Aktywacja Behawioralna

Radzenie sobie z wycofaniem przy niskim nastroju

Aktywacja Behawioralna jest opartą na dowodach naukowych terapią stosowaną w celu rozwiązania problemu wycofania się z codziennych czynności przy niskim nastroju. Działa poprzez identyfikację czynności, do wykonania których może brakować nam motywacji lub zainteresowania, kiedy mamy niski nastrój lub kiedy nie mamy czasu dla siebie. Te czynności są następnie stopniowo ponownie wdrażane, aby przywrócić organizację, zadowolenie i poczucie sukcesu do naszego codziennego życia.

Kiedy mamy niski nastrój, może nam być ciężko wykonywać codziennie czynności, czujemy się wycofani i unikamy tych czynności. Na przykład, możemy unikać widywania się z przyjaciółmi, przestajemy zmywać naczynia, odkładamy na później płacenie rachunków, ponieważ nie mamy motywacji lub pewne sprawy nas przytłaczają. Na początku, będąc pod presją, uważamy, że unikanie tych czynności będzie dobrym rozwiązaniem, ale im dłużej tego unikamy, tym trudniejsze staje się odbudowanie rutyny.



Błędne koło niskiego nastroju

Przez wycofanie się z aktywności, takich jak spotkania z przyjaciółmi, płacenie rachunków i obowiązki domowe, rezygnujemy z doświadczania realizacji celów, więzi z innymi i przyjemności. "Błędne koło niskiego nastroju" pokazane powyżej, demonstruje jak rzeczy, które robimy lub których nie robimy ze względu na niski nastrój, mogą wpływać na to, jak się czujemy. Aktywacja Behawioralna przerywa błędne koło poprzez stopniowe wprowadzanie aktywności, co pozytywnie wpływa na nasze samopoczucie. Wyróżniamy cztery kroki Aktywacji Behawioralnej.

KROK PIERWSZY

Identyfikacja czynności



Pierwszym krokiem Aktywacji Behawioralnej jest identyfikacja czynności, które według Ciebie nie są wykonywane. Mogą to być rzeczy, które zazwyczaj robiłeś, ale już nie czerpiesz z nich przyjemności lub takie, na które wydaje Ci się, że masz mało czasu w ciągu tygodnia. Możesz również uwzględnić czynności, które zawsze chciałeś wykonać, ale nigdy nie miałeś motywacji, aby je rozpocząć.

Czynności można podzielić na trzy oddzielne kategorie: rutynowe, konieczne i dla przyjemności. Dowody wskazują, że, aby zachować zdrową równowagę nastroju, powinniśmy włączyć te trzy główne rodzaje aktywności do naszej tygodniowej rutyny.

Czynności rutynowe

Czynności wykonywane na co dzień, aby życie było bardziej komfortowe. Takie jak: pranie, obowiązki domowe, przygotowywanie jedzenia oraz ćwiczenia.

Czynności konieczne

Czynności, które są niezbędne i im dłużej je odkładamy, tym bardziej negatywne mogą być tego konsekwencje. Takie jak: płacenie rachunków, aplikowanie o pracę, umawianie wizyt lekarskich.

Czynności dla przyjemności

Czynności, które dają poczucie osiągnięcia celu lub więzi z innymi i poprawiają naszą jakość życia. Takie jak: spotkania z przyjaciółmi, hobby, ogrodnictwo, sport.

Kiedy mamy niski nastrój lub brakuje nam motywacji, czasami może być nam trudno przypomnieć sobie, co kiedyś robiliśmy i co sprawiało nam przyjemność, zanim zaczęliśmy się tak czuć. Poniżej znajduje się lista przykładowych działań, które mogą pomóc w identyfikacji czynności, których być może nie wykonujesz. Kategoryzowanie zadań jest sprawą indywidualną, więc może się okazać, że niektóre z przykładów przypasujesz do różnych kategorii.

Czynności rutynowe	Czynności konieczne	Zajęcia dla przyjemności
Zmywanie naczyń	Płacenie rachunków	Widywanie się z przyjaciółmi
Jedzenie zdrowych posiłków	Umawianie wizyt lekarskich	Uczenie się nowej umiejętności
Odkurzanie	Zakupy żywności	Uprawianie ogródka
Mycie samochodu	Płacenie podatku drogowego	Śpiewanie w chórze
Regularny czas spania	Zaktualizowanie CV	Kąpiel w wannie
Chodzenie na siłownię	Umawianie wizyt stomatologicznych	Wyprowadzanie psa na spacer
Pranie	Higiena osobista	Pieczenie ciasta

Do wykonania kroku 1 należy użyć arkusza 1

Wypełnij arkusz ćwiczeń zadaniami, z których się wycofałeś, według trzech różnych kategorii.

KROK DRUGI

Ocena czynności



Drugim krokiem Aktywacji Behawioralnej jest uszeregowanie czynności w kolejności według tego, jak trudne byłyby one do wykonania obecnie. Pomyśl, które czynności byłyby najłatwiejsze lub najtrudniejsze do wykonania w zależności od Twojego nastroju. Aktywacja Behawioralna działa najlepiej stopniowo. Zacznij od wykonywania czynności, które są możliwe do wykonania, zanim przejdziesz do zajęć trudniejszych.

Czynności są oceniane według trzech oddzielnych poziomów trudności: łatwych, średnich i trudnych. Poziomy trudności są sprawą indywidualną. Czasami może być ciężko znaleźć czas lub może być trudno odbudować te czynności, z których na długi czas się wycofaliśmy. Z tego powodu ważne jest, żeby określić, które zajęcia będą dla Ciebie łatwiejsze do wykonania na początku, a następnie możesz powoli pracować w kierunku tych czynności, które możesz uznać za trudniejsze. Oceniając poziom trudności zadań ważne jest, aby uwzględnić co najmniej jedną czynność dla przyjemności, jedną rutynową i jedną konieczną w każdej kategorii, aby zapewnić zdrową równowagę. Na przykład:

Łatwe czynności

Rutynowe: wycieranie podłogi w łazience

Konieczne: znaleźć rachunek za gaz

Dla przyjemności: zadzwonić do przyjaciela

Czynności o umiarkowanym stopniu trudności

Rutynowe: mycie samochodu

Konieczne: umówienie wizyty u stomatologa

Dla przyjemności: pójście z przyjacielem na obiad

Czynności trudne do wykonania

Rutynowe: pójście na siłownię

Konieczne: comiesięczne zakupy spożywcze

Początkowo może być trudno wymyślić łatwiejsze czynności do wykonania, a oto kilka pomysłów, które mogą pomóc:

- Poproś przyjaciela lub członka rodziny o pomoc.
- Podziel większe czynności na łatwiejsze do wykonania kroki, np. posprzątanie domu może być rozłożone na mniejsze czynności, takie jak "ścieranie kurzu w pokoju dziennym przez 20 minut".
- Żadna czynność nie jest zbyt mała, żeby od niej zacząć, np. odsłuchanie wiadomości głosowej.
- Na początku postaraj się wykonywać zadanie przez 10 minut, a nie całą czynność od razu.

Wykorzystaj *arkusz 2*, żeby wykonać Krok 2.

Uzupełnij arkusz ćwiczeń czynnościami z *arkusza 1* według poszczególnych poziomów trudności, wskazując, do której kategorii te czynności należą.

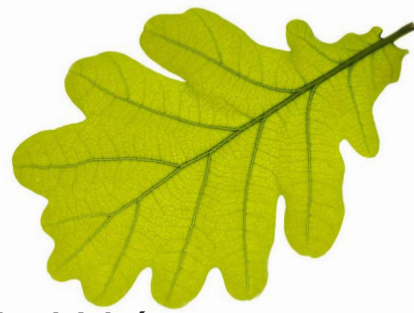
ARKUSZ DRUGI

Ocena czynności

[illegible][illegible][illegible]

KROK TRZECI

Planowanie zajęć



Trzecim krokiem Aktywacji Behawioralnej jest zaplanowanie w dzienniku działań określonych w krokach 1 i 2, ponieważ wiele osób uważa, że kiedy działanie jest zaplanowane i rozpisane, jest bardziej prawdopodobne, że będzie faktycznie wykonane. Planując szereg działań ze wszystkich trzech kategorii, stopniowo znowu wprowadzamy do naszego życia rutynę, poczucie osiągnięcia celu i przyjemność.

Stopniowanie

Znalezienie motywacji do podjęcia działań po okresie wycofania się z nich może być bardzo trudne, dlatego ważne jest, aby rozpocząć od działań z tabeli "Łatwe czynności" w Kroku 2, zanim przejdziemy do umiarkowanych lub trudniejszych.

Zrównoważenie

Dowody wskazują, że równowaga różnych rodzajów czynności, rutynowych, koniecznych i dla przyjemności, jest najlepsza dla naszego nastroju. Planując działania w dzienniku, zadбай o włączenie wszystkich trzech kategorii, tak aby zachować równowagę. Niektóre osoby mogą nie angażować się w żadne czynności dla przyjemności z powodu poczucia, że cały czas zajmują im czynności rutynowe lub konieczne. Można użyć tego dziennika, aby określić najważniejsze czynności i zapewnić, że czynności dla przyjemności zostały również włączone.

Bycie konkretnym

Im bardziej jesteśmy konkretni przy planowaniu działań, tym większe prawdopodobieństwo, że je wykonamy. Z tego powodu dziennik używany w Kroku Trzecim jest specjalnie zaprojektowany tak, abyś mógł szczegółowo zaplanować czynności w danym tygodniu poprzez uwzględnienie w nim:

Co: Bądź konkretny odnośnie tego, jaką czynność będziesz wykonywał.

Kiedy: Dokładna godzina i czas trwania wybranej czynności.

Gdzie: Gdzie będziesz przebywać podczas wykonywania tych czynności.

Kto: Czy podczas wykonywania tej czynności będziesz sam czy też w towarzystwie innych osób.

Na przykład Sprzątanie blatów o godzinie 16:30 w kuchni, tylko ja.

Wypełnij dziennik

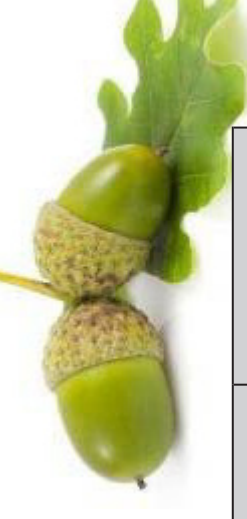
Ostatnią częścią kroku 3 jest rozpoczęcie wypełniania arkusza dziennika, pamiętając o trzech powyższych warunkach. Bardzo ważne jest, aby na początku nie przesadzić z wypełnianiem dziennika, ponieważ czynności, które w nim zapiszesz, powinny być możliwe do wykonania przy obecnym stanie Twojego nastroju. Przez kolejne tygodnie możesz zapełniać dziennik większą ilością czynności, w miarę poprawy Twojego nastroju.

Użyj arkusza 3, żeby wykonać Krok 3.

Wypełnij dziennik stosując się do powyższych warunków.

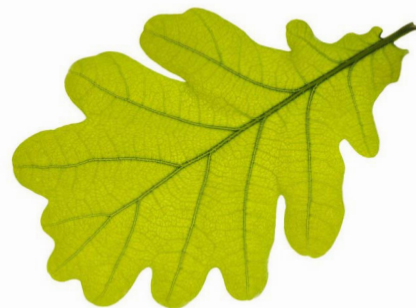
ARKUSZ TRZECI

Planowanie zajęć

[illegible]

KROK CZWARTY

Realizacja i Monitorowanie



Ostatnim krokiem Aktywacji Behawioralnej jest wykonanie czynności, które zaplanowałeś w dzienniku. Monitorowanie swojego nastroju podczas wykonywania czynności pozwala dostrzec korzyści płynące ze zwiększenia poziomu aktywności. Ważne jest, żeby być elastycznym i tydzień po tygodniu zwiększać poziom aktywności. Przeglądanie dziennika co tydzień umożliwi nam zwrócenie uwagi na nasze osiągnięcia oraz pozwoli zidentyfikować i pokonać wszelkie przeszkody.

Monitoruj swój nastrój

Monitorowanie nastroju podczas Aktywacji Behawioralnej pozwala dostrzec wpływ, jaki wykonywanie tych czynności ma na nasz nastrój. W dzienniczku jest miejsce na zapisanie intensywności swojego nastroju przed, a także po wykonaniu danej czynności, przy użyciu skali od 0-100%.

Bycie elastycznym

Życie codzienne może niespodziewanie postawić przeszkody na naszej drodze, może się zdarzyć, że z powodu tych przeszkód nie będzie można wykonać zaplanowanej czynności. Dlatego ważne jest, aby być elastycznym, niezrealizowane czynności można przełożyć na później, kiedy będzie większa szansa na ich ukończenie.

Zwiększanie poziomu aktywności

Po zakończeniu pierwszego tygodnia Aktywacji Behawioralnej, może okazać się, że zechcesz w swoim własnym tempie stopniowo dodawać kolejne czynności do dziennika. Należy pamiętać, że to stopniowy proces i nie należy go pospieszać. Może się zdarzyć, że przez kilka tygodni będziesz wykonywać niewielką liczbę łatwiejszych czynności, zanim przejdziesz do tych trudniejszych.

Przeszkody i Rozwiązania

Za trudne, żeby zacząć	Spróbuj wykonywać czynność przez 5 minut
Zbyt duże zadania	Rozbij zadania na mniejsze części
Brak energii lub motywacji	Określ konkretny czas, a nie zadanie
Za mało czasu	Ustal priorytety i zapewnij równowagę
Brak poprawy nastroju	Wykonuj czynności pomimo tego, jak się czujesz, a nie z powodu tego, jak się czujesz.

Historia Kim



Kim ma 36 lat i jest pracującą mamą, która od roku ma niski nastrój. Pracuje w firmie prawniczej w pełnym wymiarze, ma ze swoim mężem 9-letniego syna. Kim ma mało czasu dla siebie w swoim wypełnionym grafiku, dlatego czuje się zestresowana i przytłoczona.

Aktywacja Behawioralna pozwoliła Kim dostrzec, że jej codzienne życie jest wypełnione czynnościami rutynowymi i koniecznymi, i tylko kilkoma, jeśli w ogóle, dla przyjemności. Kim rozpoczęła od określenia czynności, na które jej zdaniem nie miała już czasu i których nie wykonywała. Myślenie o zajęciach dla przyjemności było dla Kim trudne, ponieważ minęło sporo czasu, od kiedy była w stanie się w nie zaangażować. Kim porozmawiała z mężem i przyjaciółmi i zaczęła sobie przypominać, co lubiła w przeszłości i co zawsze chciała spróbować. Kiedy Kim przeszła do kroku drugiego, czyli do szeregowania działań, uznała, że obecnie prawie wszystkie czynności byłyby trudne do wykonania. Dlatego ważne było dla Kim, aby rozbić te czynności na mniejsze części, które byłaby w stanie wykonać. Kim początkowo zaplanowała w swoim dzienniku jedno małe, łatwe działanie w tygodniu, na które jej zdaniem miała czas. Często jednak zdarzało się, że praca lub życie domowe stawały jej na przeszkodzie. Dlatego Kim wybrała, które rutynowe i konieczne czynności będzie robiła każdego dnia, aby zapewnić sobie równowagę wszystkich działań. Pomimo, że początkowo niektóre zajęcia wykonywane przez Kim nie były dla niej przyjemne, z czasem powróciło zadowolenie i jej nastrój się poprawił. Obecnie Kim stara się utrzymać równowagę zajęć w tygodniu planując w dzienniku z wyprzedzeniem, jakie zajęcia wykona w każdym tygodniu.

Opowieść Terry

Terry ma 68 lat, jest na emeryturze i opiekuje się swoją żoną. Po przejściu na emeryturę, Terry przestał chodzić do klubu, do którego lubił chodzić regularnie i odkładał na później wykonanie codziennych czynności. Żona Terry'ego zauważyła, że stał się on drażliwy, a jego poziom energii spadł, więc zasugerowała mu wizytę u lekarza pierwszego kontaktu w celu uzyskania porady.

Terry przeczytał informacje o Aktywacji Behawioralnej i zauważył, że wycofywanie się z aktywności utrzymuje niski nastrój, którego doświadczał. Identyfikując zajęcia, Terry stwierdził, że przestał robić rzeczy dla przyjemności i odkładał na później zajęcia rutynowe i konieczne. Te zadania nawarstwiały się i pogłębiały niski nastrój, jaki odczuwał Terry. Kiedy wykonywał czynności zapisane z dzienniku, Terry zauważył, że nawet łatwiejsze czynności były raczej trudne, ponieważ nie miał energii. Terry wykorzystał dzienniczek aktywacji behawioralnej, aby ustalić dla siebie regularne godziny snu i posiłków w celu zwiększenia poziomu energii. Jak tylko Terry poczuł się bardziej na siłach, wyznaczał sobie małe, konkretne zadania do wykonania w określonym czasie. Niektóre z zadań, które Terry odkładał na później, stały się dość trudne, więc Terry rozbił je na możliwe do wykonania kroki. Dzięki temu Terry ukończył te zadania bez nadmiernego zmęczenia i stopniowo zaczął podnosić poziom swojej aktywności.

Spójrz na przykład arkusza Terry'ego na następnej stronie.

ARKUSZ PIERWSZY

Określanie czynności



Czynności rutynowe

Pranie

Naczynia

Pościelić łóżko

Ugotować zdrowy posiłek

Pozamiatać patio

Czynności konieczne

Zapłacić rachunek za gaz

Umówić się na szczepienie przeciw grypie

Odebrać emeryturę

Zadzwonić do hydraulika

Czynności dla przyjemności

Klub

Kawa z Billem

Spotkanie z wnukami

Iść z żoną do restauracji

Spacer w parku

ARKUSZ DRUGI

Ocena czynności



Czynności rutynowe	Rutynowe	Konieczne	Dla przyjemności
Pościelić łóżko	✓		
Pozamiatać patio	✓		
Umówić się na szczepienie przeciw grypie		✓	
Kawa z Billem			✓
Spacer w parku			✓

Czynności o umiarkowanym stopniu trudności	Rutynowe	Konieczne	Dla przyjemności
Spotkanie z wnukami			✓
Naczynia	✓		
Pranie	✓		
Odebrać emeryturę		✓	
Zadzwonić do hydraulika		✓	

Czynności trudne	Rutynowe	Konieczne	Dla przyjemności
Klub			✓
Zapłacić rachunek za gaz		✓	
Iść z żoną do restauracji			✓
Ugotować zdrowy posiłek	✓		

ARKUSZ TRZECI

Planowanie zajęć



Data:	02/10	03/10	04/10	05/10	06/10	07/10	08/10
Rano							
Co	Pościelenie łóżka			Pościelenie łóżka			
Gdzie	Sypialnia			Sypialnia			
Kiedy	7am			7am			
Kto	Ja sam			Ja sam			
Nastroj przed:							
Nastroj po:							
Po południu							
Co			Umówić się na szczepienie przeciw grypie				Kawa z Billem
Gdzie			Przez telefon				Railway Café
Kiedy			2:00pm				1:00pm
Kto			Ja sam				Bill i ja
Nastroj przed:							
Nastroj po:							
Wieczór							
Co							
Gdzie							
Kiedy							
Kto							
Nastroj przed:							
Nastroj po:							