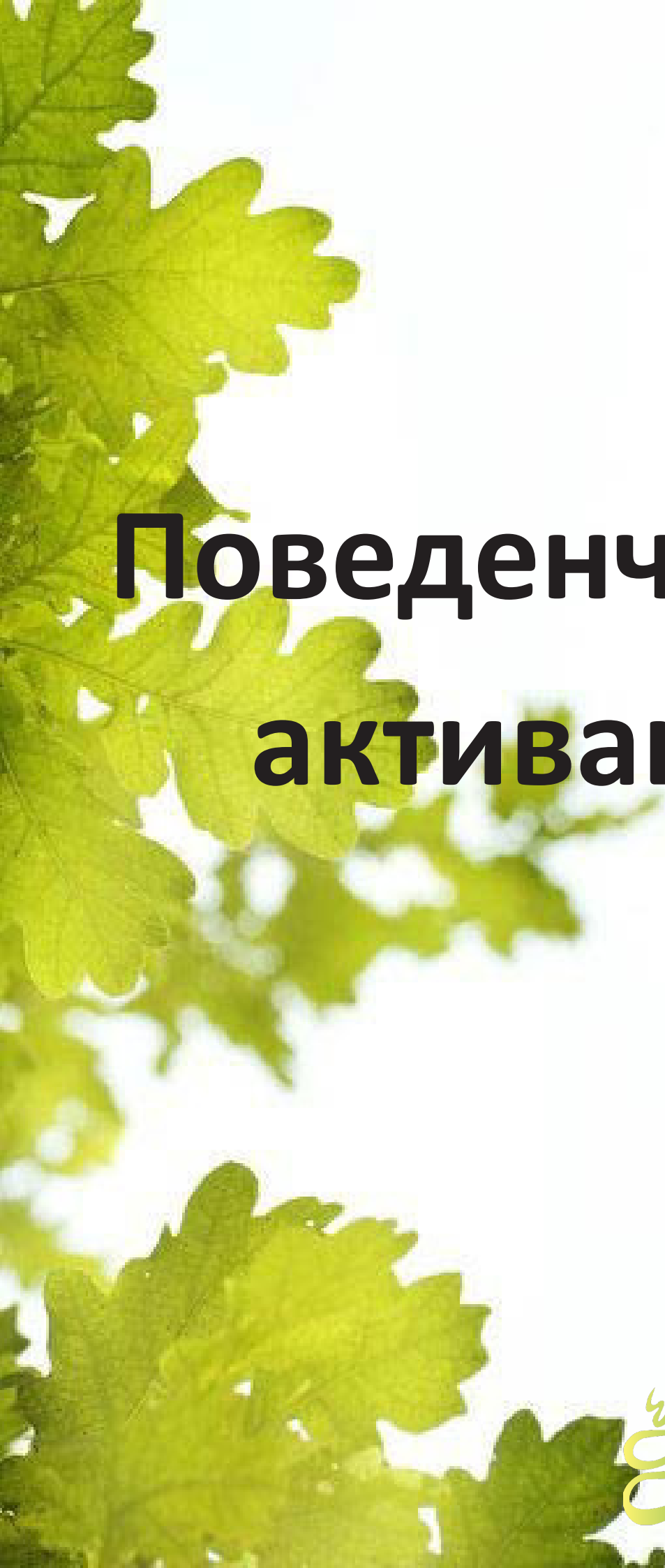




Поведенческая активация

Поведенческая активация

Поведенческая активация — это научно обоснованное вмешательство для лечения подавленного настроения и депрессии, рекомендованное Национальным институтом здоровья и клинического мастерства (NICE, 2009).

Данную книгу можно использовать самостоятельно или при поддержке практикующего специалиста по психологическому благополучию.

Как использовать эту книгу.

Поведенческая активация состоит из четырех этапов. Важно прорабатывать по одному шагу за раз, переходя к следующему шагу поведенческой активации только после того, вы хорошо разберетесь с предыдущим шагом. Важно последовательно выполнить все четыре шага поведенческой активации.

Для того чтобы вмешательство стало эффективным и показало улучшение, может потребоваться некоторое время. Важно выделить достаточно времени для того, чтобы поведенческая активация была эффективной.

Доказательства эффективности;

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

Полезные ресурсы:

Программа восстановления при депрессии, авторы Ловелл и Ричардс **cedar.exeter.ac.uk**

Поведенческие стратегии для управления депрессией **www.cci.health.wa.gov.au**

Стать более активным **www.primarycare-selfhelp.co.uk**

Преодоление депрессии и подавленного настроения, автор Крис Уильямс **www.booksonprescription.org.uk**

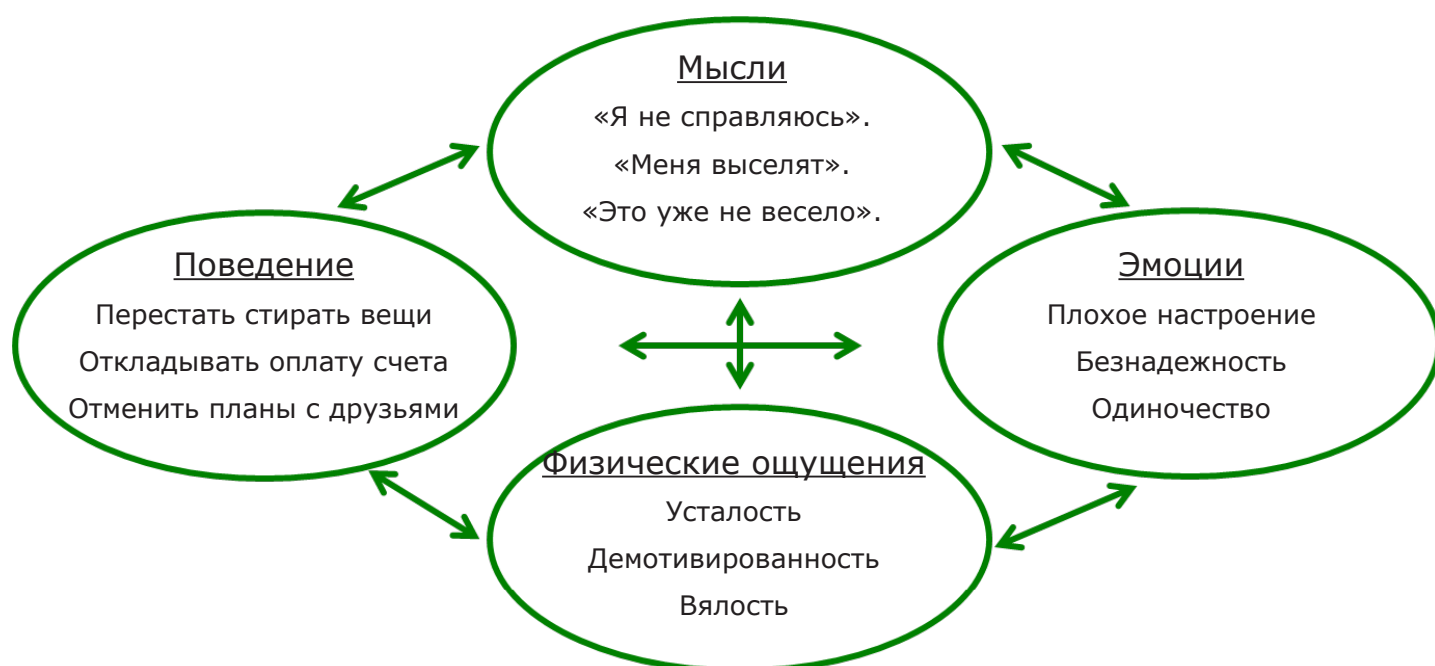
www.talkplus.org.uk

Поведенческая активация

Отказ от различных видов деятельности при подавленном настроении

Поведенческая активация — это научно обоснованный метод лечения, используемый для борьбы с отказом от повседневной деятельности при подавленном настроении. Он работает путем выявления тех видов деятельности, на которые у нас может не хватать мотивации или интереса, когда мы чувствуем себя неважно или когда у нас мало времени для себя. Затем эти виды деятельности постепенно вводятся вновь, чтобы вернуть структуру, удовольствие и чувство достижения в нашу повседневную жизнь.

Когда у нас подавленное настроение, нам может быть трудно выполнять повседневные дела, и поэтому мы отстраняемся от них и избегаем их. Например, мы можем избегать встреч с друзьями, перестать стирать вещи и откладывать оплату счетов, потому что нам не хватает мотивации или задания кажутся нам непосильными. Вначале давление может заставить нас почувствовать, что избегание деятельности было бы лучшим решением, однако, чем дольше мы избегаем, тем сложнее становится снова наладить привычный режим.



Замкнутый круг плохого настроения

Отстраняясь от таких занятий как встреча с друзьями, оплата счетов и домашние дела, мы теряем возможность испытать достижения, связь с другими людьми и удовольствие. Показанный выше «Порочный круг подавленного настроения» демонстрирует, как вещи, которые мы делаем или не делаем из-за подавленного настроения, могут привести к сохранению того состояния, которое мы переживаем. Поведенческая активация разрывает порочный круг, постепенно возвращая в него деятельность, которая положительно влияет на наше самочувствие. Существует четыре этапа поведенческой активации.

ШАГ ОДИН

Определение деятельности



Первый шаг поведенческой активации заключается в определении действий, которые, как вам кажется, вы не выполняете. Это могут быть вещи, которыми вы занимались раньше, но больше не получаете от них удовольствия, или те, на которые у вас, кажется, не хватает времени в течение недели. Вы также можете включить занятия, которыми вы всегда хотели заниматься, но у вас никогда не было мотивации, чтобы начать.

Деятельность можно разделить на три отдельные категории: повседневная, необходимая и приятная. Данные свидетельствуют о том, что для поддержания здорового настроения нам следует включить эти три основных вида деятельности в свой еженедельный распорядок дня.

Повседневная деятельность

Действия, которые выполняются изо дня в день, чтобы сделать нашу жизнь более комфортной. Например, стирка, работа по дому, приготовление пищи и физические упражнения.

Необходимая деятельность

Действия, которые необходимы, и чем дольше мы их оставляем, тем хуже негативные последствия. Например, оплачивать счета, подавать заявления о приеме на работу, записаться на прием к врачу.

Приятная деятельность

Деятельность, которая дает чувство достижения или связи с другими людьми и улучшает качество нашей жизни. Например, встреча с друзьями, хобби, садоводство, спорт.

Когда мы чувствуем себя подавленными или лишенными мотивации, иногда нам бывает трудно вспомнить, чем мы занимались и от чего получали удовольствие до того, как почувствовали себя таким образом. Ниже приведен список примеров деятельности, который может помочь определить те виды деятельности, которые вы, возможно, не выполняете. Категоризация деятельности может быть очень индивидуальной, поэтому вы можете обнаружить, что в вашем случае некоторые из примеров подходят под разные категории.

Повседневная деятельность	Необходимая деятельность	Приятная деятельность
Мытье посуды	Оплата счетов	Встреча с друзьями
Употребление здоровой пищи	Запись на прием к врачу	Освоение нового навыка
Уборка пылесосом	Покупка продуктов питания	Садоводство
Мойка автомобиля	Налогообложение автомобиля	Пение в хоре
Регулярное время отхода ко сну	Обновление резюме	Принятие ванны
Поход в спортзал	Запись на прием к стоматологу	Прогулка с собакой
Стирка белья	Личный уход	Выпечка торта

Для выполнения Шага 1 используйте *Рабочий лист 1*.

Заполните рабочий лист теми видами деятельности, от которых вы отказались, в трех различных категориях.

A photograph of two green acorns and a single green oak leaf. The acorns are positioned horizontally, with their caps facing upwards. The leaf is placed below them, partially overlapping. The background is plain white.

[illegible][illegible][illegible]

ШАГ ДВА

Ранжирование деятельности



Второй шаг поведенческой активации заключается в том, чтобы расположить виды деятельности в порядке возрастания сложности их выполнения в настоящее время. Подумайте, какие действия будет легче или труднее всего выполнять в зависимости от вашего настроения. Поведенческая активация работает лучше всего, если она градуирована, для начала выполняйте только те действия, которые кажутся вам выполнимыми, а затем переходите к действиям, которые могут оказаться более сложными.

Деятельность разделена на три отдельных уровня сложности: легкий, умеренный и сложный. Эти уровни сложности будут индивидуальны для вас. Иногда бывает трудно найти время или наладить эту деятельность после длительного периода отстранения от нее. Поэтому важно определить, какие виды деятельности вам будет легче выполнять в первую очередь, а затем постепенно работать над теми видами деятельности, которые могут показаться вам более сложными. При ранжировании видов деятельности важно включить в каждую категорию хотя бы по одному приятному, повседневному и необходимому виду деятельности, чтобы обеспечить здоровый баланс каждого из них. Например:

Легкая деятельность

Повседневная: Мытье ванной комнаты

Необходимая: Найти счет за газ

Приятная: Позвонить другу

Умеренная деятельность

Повседневная: Помыть машину

Необходимая: Договориться о посещении стоматолога

Приятная: Сходить на обед с другом

Трудная деятельность

Повседневная: Сходить в спортзал

Необходимая: Ежемесячная покупка продуктов

Поначалу может быть трудно придумать более легкие занятия, но некоторые идеи могут помочь;

- Попросите друга или члена семьи о помощи.
- Разбейте большие задачи на более управляемые шаги, например, уборку дома можно разбить на более мелкие задачи, например, «вытирать пыль в гостиной в течение двадцати минут».
- Никакая деятельность не является слишком маленькой для начала, например, прослушать сообщение голосовой почты.
- Для начала, возможно, стоит задаться целью выполнить 10 минут задания, а не всю работу за один раз.

Для выполнения Шага 2 используйте **Рабочий лист 2**.

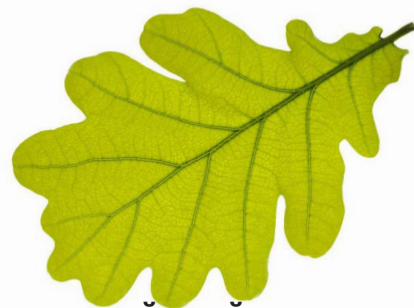
Заполните рабочий лист заданиями из **Рабочего листа 1** по уровням сложности, укажите, к какой категории деятельности они относятся.

A photograph of two green acorns and a single green oak leaf. The acorns are positioned at the top left and top right, with their caps showing a textured, scaly pattern. The leaf is located at the bottom right, featuring a prominent central vein and several pointed lobes. The entire scene is set against a plain white background.

[illegible][illegible][illegible]

ШАГ ТРИ

Планирование деятельности



Третий шаг поведенческой активации — это планирование в ежедневнике действий, определенных в шагах 1 и 2, так как многие люди считают, что если деятельность запланирована и расписана, то вероятность того, что она будет выполнена, выше. Планируя ряд мероприятий из всех трех категорий, мы постепенно возвращаем режим, чувство достижения и удовольствия в нашу повседневную жизнь.

Оценки.

Может быть очень трудно найти мотивацию, чтобы начать заниматься деятельностью после периода отказа от нее, поэтому важно начать с деятельности из таблицы «Легкая деятельность» в Шаге 2, прежде чем переходить к умеренной или более сложной деятельности.

Сбалансированность.

Факты показывают, что баланс различных видов деятельности (повседневных, необходимых и приятных) лучше всего влияет на наше настроение. При планировании мероприятий в дневнике старайтесь сочетать все три категории, чтобы достичь баланса. Некоторые люди замечают, что они не занимаются никакой приятной деятельностью из-за ощущения, что все их время занято повседневными или необходимыми делами. Возможно, дневник можно использовать для определения приоритетов в том, какие виды деятельности являются наиболее важными, и обеспечить включение некоторых приятных занятий.

Конкретика.

Чем конкретнее мы планируем деятельность, тем больше вероятность того, что мы ее выполним. Поэтому дневник, используемый в третьем шаге, специально разработан для того, чтобы вы могли подробно планировать эти действия в течение недели;

Что: Уточните, какую деятельность вы будете осуществлять.

Когда: Точное время и продолжительность выбранной деятельности.

Где: В каких местах вы будете находиться во время выполнения деятельности.

С кем: Будете ли вы выполнять деятельность в одиночку или вместе с другими.

Например: Мыть столешницы в 16:30 на кухне в одиночку.

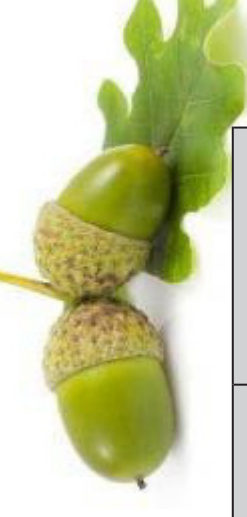
Заполните свой дневник.

Последняя часть Шага 3 — начать заполнять лист дневника, помня о трех вышеперечисленных условиях. Очень важно не переполнять дневник в начале, так как действия, которые вы записываете в дневник, должны быть выполнимыми в вашем теперешнем настроении. В течение нескольких недель вы можете начать заполнять дневник по мере улучшения настроения.

Для выполнения Шага 3 используйте Рабочий лист 3. Заполните дневник, следуя приведенным выше условиям.

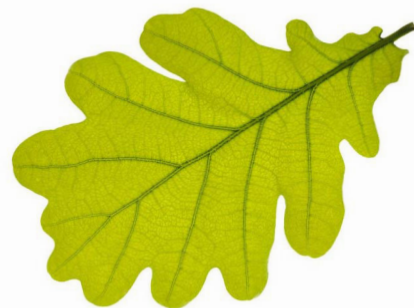
РАБОЧИЙ ЛИСТ ТРИ

РАБОЧИЙ ЛИСТ ТРИ

[illegible]

ШАГ ЧЕТЫРЕ

Осуществление и мониторинг



Заключительным шагом поведенческой активации является выполнение запланированных в вашем дневнике действий. Наблюдение за своим настроением во время выполнения деятельности позволяет увидеть преимущества повышения уровня активности. Важно проявлять гибкость и повышать уровень активности неделя за неделей. Еженедельный просмотр дневника может помочь нам подчеркнуть ваши достижения, а также выявить и преодолеть любые препятствия.

Отслеживайте свое настроение.

Наблюдение за своим настроением во время поведенческой активации позволяет увидеть эффект, который может оказать выполнение этих действий на ваше настроение. В дневнике есть место для записи интенсивности вашего настроения до и после выполнения деятельности, при этом используется шкала от 0 до 100%.

Гибкость.

Повседневная жизнь может неожиданно поставить препятствия на нашем пути, может случиться так, что вы не сможете завершить запланированную деятельность из-за таких препятствий. Поэтому важно проявлять гибкость: невыполненные задания можно перенести на более поздний срок, когда вы почувствуете, что они более выполнимы.

Повышение уровня активности.

После того, как вы завершите первую неделю Поведенческой активации, вы можете обнаружить, что хотите начать постепенно добавлять в дневник больше занятий в своем собственном темпе. Важно помнить, что это постепенный процесс и не следует торопиться. Возможно, вы потратите несколько недель на выполнение небольшого количества более легких видов деятельности, прежде чем перейдете к более сложным.

Препятствия и решения

Слишком сложно начать	Попробуйте заняться этим делом всего 5 минут
Задачи слишком большие	Разбивайте задачи на части
Отсутствие энергии или мотивации	Будьте конкретны по времени, а не по задачам
Недостаточно времени	Расставьте приоритеты и обеспечьте баланс
Отсутствие улучшения настроения	Выполняйте действия, несмотря на то, что вы чувствуете, а не из-за того, что вы чувствуете

История Ким



Ким — 36-летняя работающая мама, которая в течение последнего года испытывала проблемы с самочувствием. Она работает полный рабочий день в юридической фирме и имеет мужа и 9-летнего сына. В своем напряженном графике Ким находит мало времени для себя, что заставляет ее чувствовать себя напряженной и перегруженной.

Поведенческая активация позволила Ким осознать, что ее повседневная жизнь была наполнена повседневными и необходимыми действиями, и лишь немногие из них доставляли удовольствие. Ким начала с определения видов деятельности, на которые, по ее мнению, у нее больше нет времени и которые она не выполняет. Ким было очень трудно думать о приятных занятиях, которые она могла бы добавить в свою жизнь, поскольку прошло уже некоторое время с тех пор, как она могла ими заниматься. Ким поговорила с мужем и друзьями и начала вспоминать, чем ей нравилось заниматься в прошлом и что она всегда хотела попробовать. Когда Ким перешла ко второму шагу, составлению рейтинга видов деятельности, она обнаружила, что почти все они в настоящее время трудновыполнимы. Поэтому было важно, чтобы Ким разбила эти действия на более управляемые этапы, чтобы облегчить их выполнение. Вначале Ким запланировала в своем ежедневнике одно небольшое легкое занятие в неделю, на которое у нее находилось время. Однако часто случалось так, что работа или домашние дела мешали занятиям. Поэтому Ким решила расставить приоритеты, какие повседневные и необходимые дела она будет делать каждый день, чтобы обеспечить баланс всех видов деятельности. Хотя поначалу Ким не находила некоторые занятия приятными, со временем к ней вернулась радость, и ее настроение улучшилось. Теперь Ким следит за тем, чтобы поддерживать баланс занятий в течение недели, используя дневник, чтобы заранее планировать, чем она будет заниматься каждую неделю.

История Терри

Терри — 68-летний мужчина, он на пенсии и ухаживает за своей женой. После выхода на пенсию Терри перестал посещать свой социальный клуб, в который он регулярно ходил, и начал откладывать повседневные дела. Жена Терри заметила, что он стал раздражительным, а уровень его энергии снизился, и предложила ему обратиться к терапевту за советом.

Терри прочитал информацию о поведенческой активации и заметил, что отказ от деятельности поддерживал подавленное настроение, которое он испытывал. При определении видов деятельности Терри увидел, что он перестал получать удовольствие от занятий и откладывает выполнение повседневных и необходимых дел. Эти задачи накапливались и усугубляли подавленное настроение, которое испытывал Терри. Выполняя задания, записанные в дневнике, Терри обнаружил, что к более легким занятиям ему было трудно приступить, так как у него было мало энергии. Терри использовал дневник поведенческой активации, чтобы установить для себя регулярное время отхода ко сну и приема пищи, чтобы повысить уровень энергии. Когда Терри почувствовал себя более способным, он поставил перед собой небольшие конкретные задачи, которые нужно было выполнить за определенное время. Некоторые из задач, которые Терри откладывал, стали довольно сложными, поэтому Терри разбил их на выполнимые этапы. Это позволило Терри выполнять задания, не слишком уставая, и постепенно наращивать уровень активности.

См. примеры рабочих листов Терри на следующей странице.

РАБОЧИЙ ЛИСТ ОДИН

Определение деятельности



Повседневная деятельность

Стирка

Посуда

Застелить кровать

Приготовить здоровый ужин

Подмести патио

Необходимая деятельность

Оплатить счет за газ

Записаться на прививку от гриппа

Получить пенсию

Вызвать сантехника

Приятная деятельность

Социальный клуб

Кофе с Биллом

Увидеть внуков

Сходить с женой на ужин

Прогулка в парке

РАБОЧИЙ ЛИСТ ДВА

Ранжирование деятельности



Повседневная деятельность	Повседневная	Необходимая	Приятная
Застелить кровать	✓		
Подмести патио	✓		
Записаться на прививку от гриппа		✓	
Кофе с Биллом			✓
Прогулка в парке			✓

Умеренная деятельность	Повседневная	Необходимая	Приятная
Увидеть внуков			✓
Посуда	✓		
Стирка	✓		
Получить пенсию		✓	
Вызвать сантехника		✓	

Трудная деятельность	Повседневная	Необходимая	Приятная
Социальный клуб			✓
Оплатить счет за газ		✓	
Сходить с женой на ужин			✓
Приготовить здоровый ужин	✓		

РАБОЧИЙ ЛИСТ ТРИ

Планирование деятельности



Дата:	02/10	03/10	04/10	05/10	06/10	07/10	08/10
Утро							
Что	Застелить кровать			Застелить кровать			
Где	Спальня			Спальня			
Когда	7:00 утра			7:00 утра			
С кем	Самостоятельно			Самостоятельно			
Настроение до:							
Настроение после:							
Вторая половина дня							
Что							Кофе с Биллом
Где							Railway Café
Когда			Записаться на прививку от гриппа				1:00 дня
С кем			По телефону				Мы с Биллом
Настроение до:			2:00 дня				
Настроение после:			Самостоятельно				
Вечер							
Что							
Где							
Когда							
С кем							
Настроение до:							
Настроение после:							