

التنشيط السلوكي

التنشيط السلوكي

التنشيط السلوكي تدخل علاجي قائم على الأدلة لعلاج تعكر المزاج أو الاكتئاب، وموصى به من قبل المعهد الوطني للصحة والتفوق السريري (NIHCE, 2009).

يمكن استخدام هذا الكتيب إما بمفردك أو بدعم من ممارس الصحة النفسية.

كيفية استخدام هذا الكتيب.

للتنشيط السلوكي أربع خطوات. من المهم العمل خطوة بخطوة، انتقل فقط إلى الخطوة التالية من التنشيط السلوكي بمجرد الاعتياد على استخدام الخطوة السابقة. من الضروري اتباع جميع الخطوات الأربع للتنشيط السلوكي بالتسلسل. قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى يصبح التدخل فعالاً ويظهر التحسن. من المهم إتاحة الوقت الكافي للتنشيط السلوكي حتى يصبح فعالاً.

الدليل على الفعالية

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

مصادر مفيدة:

برنامج التعافي من الاكتئاب A Recovery Programme for Depression، بقلم لوفيل وريتشاردز،
cedar.exeter.ac.uk

الاستراتيجيات السلوكية لإدارة الاكتئاب Behavioural Strategies for Managing Depression
www.cci.health.wa.gov.au

أن تصبح أكثر نشاطاً Becoming More Active www.primarycare-selfhelp.co.uk

التغلب على الاكتئاب والمزاج العكر Overcoming Depression and Low Mood، بقلم كريس ويليامز
www.booksonprescription.org.uk

www.talkplus.org.uk