1. **Wstęp do BA dla Depresji**
2. Monitorowanie aktywności i nastroju
3. Mapa: Plan aktywizacji
4. Znalezienie kierunku : wartości, flow i mocne strony
5. Unikanie i pułapki depresji
6. Rozwiązywanie Problemów
7. Nawyki myślenia
8. Kolejne kroki

BEHAWIORALNA AKTYWIZACJA: DEPRESJA

Wstęp do Behawioralnej Aktywizacji (BA) dla Depresji

1

Spis treści

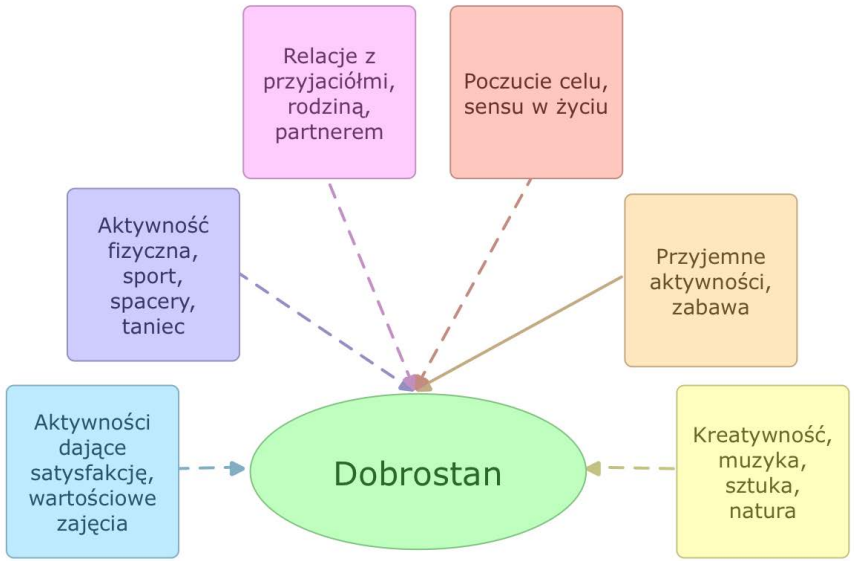
Dobrostan- brakujące źródła	2-3
Źródła stresu, smutku i przygnębienia	4-5
Co robimy, kiedy jesteśmy przygnębieni	6-7
Konsekwencje tego, co robimy, kiedy jesteśmy przygnębieni	8-9
Zrozumienie depresji, podsumowanie	10-11
Więcej "pułapek depresji"	12-13
Zarys programu Aktywizacji Behawioralnej	14-15

THERAPIES SERVICE
NHS Foundation Trust
iapt Improving Access to Psychological Therapies

Zrozumienie depresji- **dobrostan- brakujące źródła**

Depresja często pojawia się jako rezultat niedomagania lub braku w ważnych sferach naszego życia. Spójrz na poniższy diagram. Pokazuje on niektóre z rzeczy, które sprawiają, że w naszym życiu istnieje dobrostan.

Kiedy owe sfery funkcjonują dobrze przyczyniają się do ogólnego dobrostanu i satysfakcji z życia. Prawdopodobnie przedstawiony poniżej diagram nie wyczerpuje tematu potencjalnych źródeł dobrostanu, być może niektórzy dopisali by tutaj jeszcze inne, ważne dla nich sfery.



Nie chodzi o to, że wszystkie z tych obszarów mają być doskonałe, ale nie jest niezwykłe, że depresja rozwija się u osób u których zbyt wiele z tych obszarów brakuje, lub poważnie niedomaga przez dłuższy czas.

pytania

To brzmi zbyt prosto?
Tak, te idee są proste, ale zarazem potężne. Model behawioralnej aktywizacji depresji bazuje na dobrze przebadanej teorii ludzkiego zachowania.

To brzmi zbyt ciężko?
Prawda, to niełatwe, ponieważ aktywizacja behawioralna celuje w samo źródło depresji. To ważne, by iść krok, po kroku i rozwiązywać problemy, które pojawiają się po drodze.

Czy to zadziała?
Jest tylko jeden sposób, by się dowiedzieć. Jednakże, jest dużo dobrych dowodów na to, że aktywizacja behawioralna działa dla wielu ludzi, którzy cierpią na ciężką, lub łagodną depresję.

Życzymy dużo szczęścia z resztą programu aktywizacji behawioralnej !

Zarys programu Aktywizacji Behawioralnej

Monitorowanie aktywności i nastroju

Pierwszym krokiem jest zrozumienie w szczegółach, co w twoim obecnym życiu działa, a co nie. W szczególności przyjrzysz się zależnościom między twoją aktywnością a nastrojem. W tym celu będziesz prowadził/a Dziennik Aktywności i Nastroju. Wydawałoby się, że wszyscy wiemy, jak spędzamy czas i jak się czujemy, ale większość ludzi nie przygląda się temu wystarczająco uważnie i w szczegółach. Kiedy to zrobimy, możemy zebrać nowe, użyteczne informacje. Pomogą nam one przejść do następnego etapu.

Ułożenie Planu Aktywizacji

Następnie zaczniesz układać osobisty Plan Aktywizacji Behawioralnej, który będzie dla ciebie przewodnikiem wprowadzanych w twoje życie zmian (część 3). Pomocne będzie również ponowne zajrzenie do diagramu Źródła Dobrostanu (książka 4) i dowiedzenie się więcej na temat „depresyjnych pułapek" (w części 5)

Wprowadzisz Plan Aktywizacji w Życie

Zaczniesz układać osobiste cele aktywności na każdy tydzień (najlepiej przez 4 tygodnie) używając Kart Pracy z części 3. W książce 6 znajdziesz rozwiązywanie problemów, a książka 8 zajmuje się zapobieganiem nawrotów.

Jeśli czujesz, że to wydaje się pasować do twojego doświadczania depresji, możesz zastanowić się jak bardzo każdego z tych obszarów brakuje (jest go za mało) w tym momencie twojego życia.

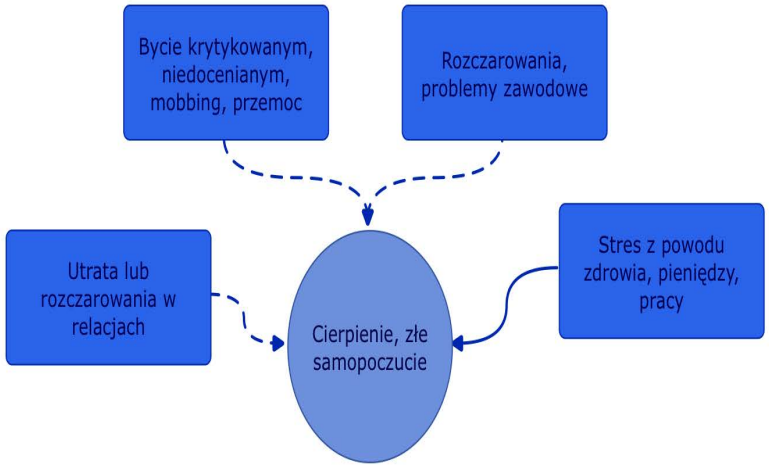
Źródła dobrostanu	BRAKUJE? zaznacz proszę
Aktywność fizyczna, spacery, sport	
Przyjaźń	
Towarzystwo rodziny, partnera	
Poczucie sensu w życiu	
Przyjemne aktywności, zabawa	
Muzyka, sztuka, kreatywność	
Czas na powietrzu, kontakt z naturą	
Praca zawodowa/ zajęcie dające poczucie sensu	
Inne	

Jeśli możesz wskazać nawet kilka takich sfer, nie jest wcale niezwykłe, że doświadczasz pogorszenia nastroju, czy nawet depresji. Złe samopoczucie jest naturalną konsekwencją życia, które nie daje nam satysfakcji; gdy żyjemy zapominając o tym, co dla nas ważne i robimy coraz mniej ważnych dla nas aktywności. Tak może się stać, kiedy mamy dużo obowiązków, albo problemy zdrowotne. Możemy myśleć o depresji jako o sygnale z naszego umysłu i ciała, że coś w naszym życiu jest nie tak. Ten sygnał mówi nam, że potrzebujemy zmian w naszym stylu życia. Częścią programu Aktywizacji Behawioralnej jest właśnie przywrócenie w naszym życiu brakujących źródeł dobrostanu. To jest jedno z zadań, jakie stawiamy sobie w programie aktywizacji behawioralnej.

Zrozumienie depresji 2

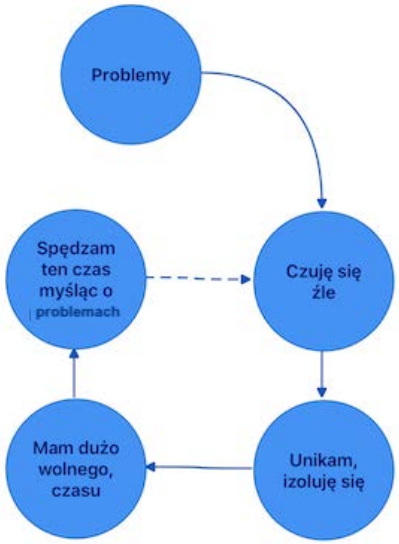
Źródła stresu, smutku i przygnębienia

Uczucie smutku i przygnębienia jest naturalną ludzką reakcją na rozczarowanie i niepowodzenia, doświadczenia takie jak rozpad relacji czy utrata bliskiej osoby. Także bycie krytykowanym, niedocenianym, dyskryminowanym czy byciem ofiarą mobbingu, długotrwały stres związany z przewlekłą chorobą, bólem, martwienie się o zdrowie, pieniądze, pracę itp.



Niepomocne Myślenie

Spędzanie dużej ilości czasu na myśleniu i mówieniu o problemach może być kolejną „depresyjną pułapką".

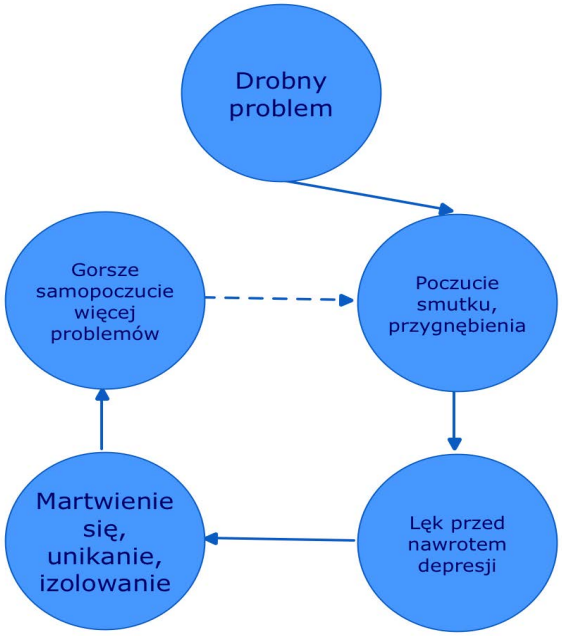


Oczywiście myślenie o problemach w kontekście poszukiwania rozwiązań jest konstruktywne, ale często myślenie bywa jedynie bezowocnym roztrząsaniem w kółko i w kółko tych samych niepowodzeń, bez poszukiwania rozwiązań (ruminowanie). Taki nawyk nie pozostaje bez wpływu na nasze samopoczucie, ale skutecznie obniża nam nastrój. Ruminowanie jest zachowaniem, które nadwyręża dodatkowo nasze poczucie własnej wartości i poczucie sprawczości. Rozpamiętując nasze niepowodzenia czujemy się coraz bardziej bezsilni. Jeśli ruminowanie stanie się naszym nawykiem nie jest trudno zrozumieć, że relatywnie małe zmartwienie może wywołać depresję. Wrócimy do niepomocnego myślenia w dalszej części programu.

Więcej „depresyjnych pułapek"

Lęk przed depresją

Jeśli doświadczyłaś/eś silnej depresji, lub nawet kilku jej epizodów w przeszłości, łatwo możesz wpaść w kolejną „depresyjną pułapkę".



Nie jest niczym niezwykłym, że kiedy doświadczasz obniżenia nastroju czy przygnębiających myśli, to aktywuje to u ciebie strach i obawę, że depresja wróci. To może prowadzić do intensywnego zamartwiania się, a to z kolei powoduje unikanie i wycofywanie się. W ten właśnie sposób depresja może się zacząć nawet przez niewielkie pogorszenie nastroju, kłopoty czy zmartwienia - nie potrzeba wielkiego wydarzenia.

Czy to możliwe, że niektóre ze źródeł nieszczęścia grają jakąś rolę w twojej depresji ? Zaznacz, które z tych częstych powodów depresji odnoszą się do twojego życia:

Źródła nieszczęścia, smutku, stresu	OBECNE? zaznacz proszę
Bycie krytykowanym, niedocenianym w domu	
Bycie krytykowanym, niedocenianym w pracy	
Strata lub rozczarowanie w relacjach	
Niepowodzenia lub rozczarowania w pracy	
Problemy finansowe	
Problemy zdrowotne	
Problemy mieszkaniowe	
Inne źródła zmartwień	
Inne	

Jeśli doświadczyłaś/eś poważnej utraty, albo poważnego zmartwienia w którymś z tych obszarów, albo mniej poważne zmartwienia w kilku z tych obszarów, jest zupełnie zrozumiałe, że możesz się czuć przygnębiona/ny.

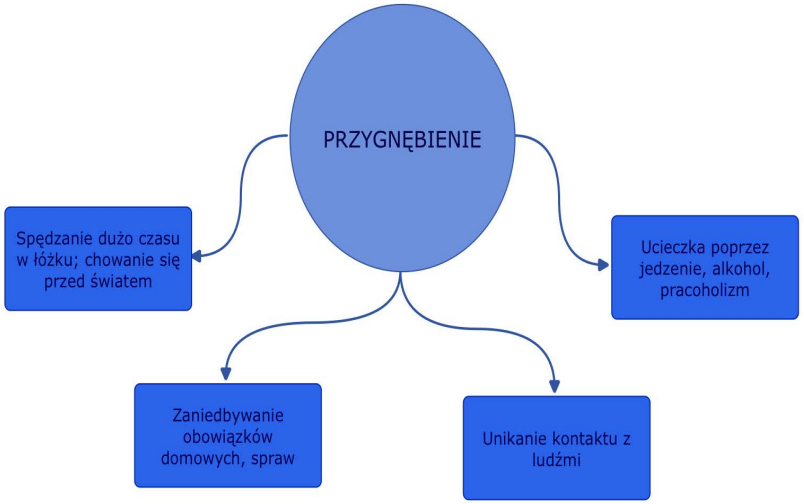
Czasami rozwiązanie któregoś z tych problemów, może zrobić ogromną różnicę. Niestety w depresji mamy obniżone umiejętności rozwiązywania problemów. Dlatego częścią aktywizacji behawioralnej jest również rozwiązywanie problemów, jeśli w twoim przypadku będzie to konieczne

Oczywiście czasami depresja pojawia się, mimo że nic z powyższych się nie wydarzyło. Więcej o tym później.

Zrozumienie depresji cz. 3

Co robimy, gdy czujemy się przygnębieni?

Kiedy czujemy się przygnębieni, doświadczamy niepowodzeń, zazwyczaj poziom naszej energii i motywacji spada. Kiedy ludziom się nie układa normalne jest, że chcieliby się schować i uciec od swoich trudności. Ludzie, którzy tak się czują często reagują w podobny sposób: spędzają dużo czasu w łóżku, ograniczają aktywność, wycofują się z kontaktów społecznych, zaniedbują obowiązki w domu, próbują znaleźć pocieszenie w jedzeniu, alkoholu lub pracoholizmie.
To tak jakbyśmy chcieli się chronić przed wszystkim co może powodować dalszy stres, co jest bardzo łatwe do zrozumienia. Tutaj typowe reakcje ludzi, którzy czują się smutni i zdołowani:



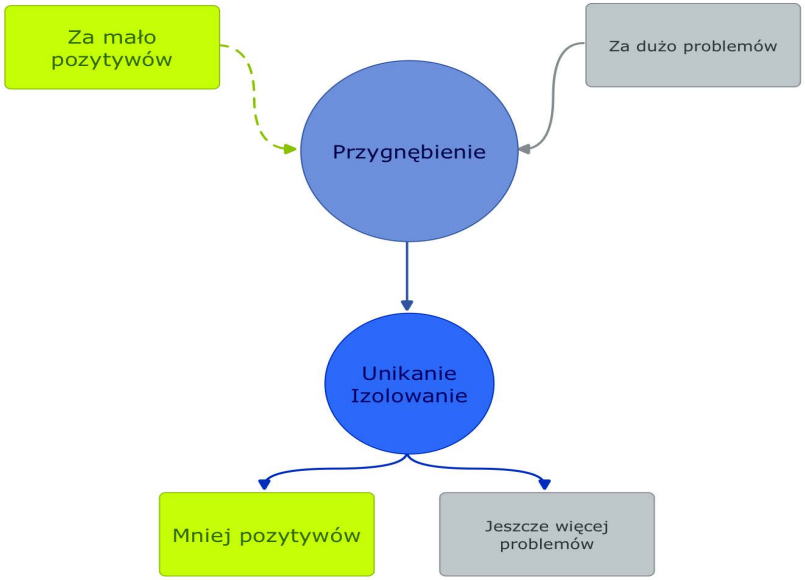
Takie zachowania noszą nazwę „zachowań depresyjnych”

Spróbuj podsumować opracowane dotychczas koncepcje i jak odnoszą się one do twojego doświadczenia depresji. Możesz narysować diagram, taki jak na poprzednich stronach, albo zanotować.

Zrozumienie depresji, podsumowanie dotychczasowych informacji

Depresja jest spowodowana przez kombinację następujących czynników: zbyt mało źródeł dobrostanu i zbyt wiele źródeł kłopotów. W tej sytuacji to zupełnie normalne być chronicznie przygnębionym i w efekcie popaść w depresję.

Jednak widzimy również, że nasze naturalne reakcje na życie, które niezbyt nam się układa mogą pogorszyć nasz stan i wepchnąć nas w depresyjne pułapki.



Aktywacja Behawioralna jest stworzona, by pomóc wyjść z tych pułapek i zapobiec ponownemu wpadnięciu w nie w przyszłości.

Które z tych zachowań obserwujesz u siebie, kiedy zmagasz się z depresją?

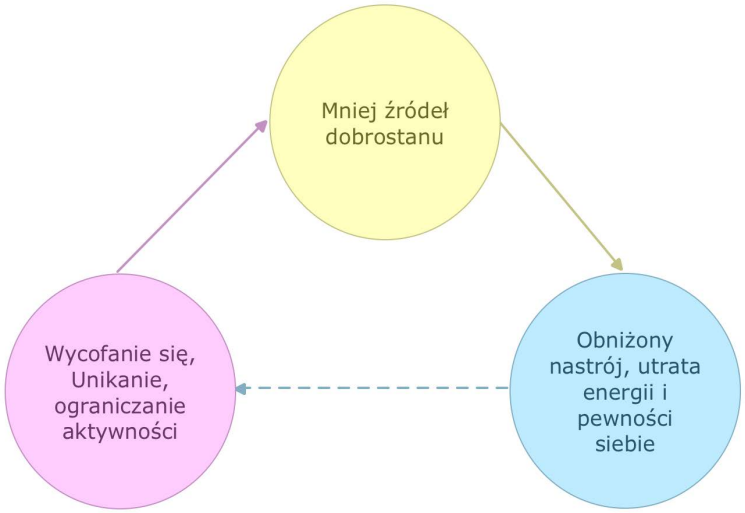
Kiedy czuję się źle to:	**OBECNE?** zaznacz proszę
Pozostawanie w łóżku	
Izolowanie się, wycofanie z kontaktów społecznych	
Zaniedbywanie obowiązków domowych	
Nie odpowiadanie na listy, maile, telefony	
Rzadkie wychodzenie z domu	
Robienie rzeczy, które kradną czas, lecz nie dają satysfakcji (np. oglądanie filmów jak leci, granie w gry, siedzenie w internecie)	
Zaniechanie aktywności fizycznej	
Nieustanne rozmyślanie o problemach.	
Sięganie po alkohol, narkotyki lub inne sposoby ucieczki od problemów	
Pocieszanie się jedzeniem	

Jeśli zaznaczyłaś/eś wiele z tych zachowań, to mogą towarzyszyć ci takie myśli: Jestem beznadziejna/ny; nie mam siły; nie dam rady; jaki to ma sens; i tak nie sprawi mi to przyjemności; nikt nie chce się ze mną widzieć- szczególnie w tym stanie; wszystko zepsuję i jeszcze pogorszę swoja sytuację; i tak dalej.

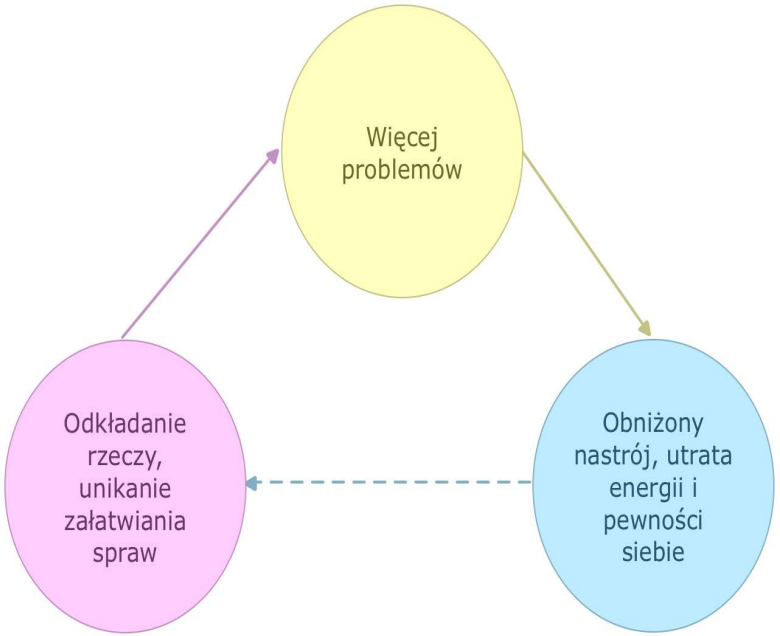
W danym momencie, te myśli mogą wydawać się poważnymi powodami, by się izolować, prokrastynować, unikać, uciekać, wycofać.
Ale czy to prawda?
Jakie są konsekwencje?
Będą okazje by przyjrzeć się temu dokładniej, jeśli przepracujesz cały program aktywizacji behawioralnej.

Co zwykle robimy, kiedy czujemy się przygnębieni - Konsekwencje
Wpływ na źródła dobrostanu

Kiedy ponownie przyjrzymy się diagramowi źródeł dobrostanu możemy zadać sobie pytanie: Czy zaniechałaś/eś pewnych aktywności dotyczących ważnych dziedzin twojego życia, kiedy popadłaś/eś w depresję? Często tak się zdarza: kiedy czujemy się gorzej ograniczamy swoją aktywność. Jeśli jednak ta aktywność wcześniej podnosiła nasz dobrostan i była źródłem pozytywnych emocji, to teraz straciliśmy potencjalne źródło naszego lepszego samopoczucia. Tak postępując wpadamy w błędne koło pogarszającego się nastroju (pułapka depresji I). Ponieważ czujemy się gorzej, wycofujemy się, zaprzestajemy aktywności, a gdy to robimy, czujemy się jeszcze gorzej. Wtedy wycofujemy się jeszcze bardziej i zaprzestajemy kolejnych aktywności. A w konsekwencji czujemy się już całkiem fatalnie.



Początkiem tego błędnego koła może być utrata bliskiej relacji, przepracowanie, przeprowadzka do nowego miasta z dala od rodziny i przyjaciół, poronienie, utrata pracy, choroba chroniczna. W programie Aktywizacji Behawioralnej uczymy się jak reagować na takie sytuacje, by uniknąć wpadnięcia w Pułapkę depresji I.

Skutki wpadnięcia w Pułapkę I- problemy, zmartwienia stres

Co dzieje się z naszymi problemami, kiedy zaniechamy aktywności? Bardzo często problemy robią się większe, albo zaczynają się nawarstwiać. Wcześniejsze problemy często powodują następne, które nie pojawiłyby się gdybyśmy rozwiązali te wcześniejsze. Również świadomość, że są problemy, sprawy, za które powinniśmy się zabrać, a tego nie robimy, są źródłem kolejnych zmartwień i rosnącego poziomu stresu. Oczywiście, im więcej problemów, tym bardziej nas przytłaczają i tym trudniej zabrać się za ich rozwiązywanie (Pułapka II -diagram str 9).