

KSIĄŻECZKA ÓSMA

AKTYWIZACJA BEHAWIORALNA (BA) DLA DEPRESJI

Kolejne kroki

SPIS KSIĄŻECZEK:

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**



Mamy nadzieję, że ta książeczka okazała się przydatna, jeśli masz jakąś informację zwrotną, proszę napisz do nas: emocjepro@gmail.com

Możesz również porozmawiać ze swoim terapeutą lub napisać do autorów oryginału:
sptsadmin@slam.nhs.uk lub pocztą: SPTS, PO Box 53651, London SE5 5FD.

tłumaczenie: emocje.pro

Spis treści

Przegląd postępu	2-7
Rozwiązywanie pozostałych problemów	8 - 13
Budowanie odporności psychicznej	14 - 17
Zapobieganie nawrotom: korzystanie z tego, czego się nauczyłeś/aś: DZIAŁANIE	18 - 25
Dalsze źródła pomocy	26 - 27

Przegląd postępu

Prawdopodobnie minęło kilka tygodni, odkąd zacząłeś/aś realizować program BA dla depresji.

Mamy nadzieję, że czujesz się mniej przygnębiony/a. Być może jednak nie, dlatego ta książeczka zawiera identyfikację przeszkód wraz z sugestiami, jaki rodzaj pomocy może być Ci potrzebny, a także budowanie odporności psychicznej na przyszłość i zapobieganie nawrotom.

Cele tej książeczki to:

- Podsumowanie najważniejszych rzeczy, których się nauczyłeś/aś
- Pomoc w dalszym stosowaniu strategii, które działają w redukowaniu depresji i wzmacnianiu dobrostanu
- Identyfikacja przeszkód w wyjściu z depresji i sposoby na radzenie sobie z nimi
- Pomoc we wzmocnieniu Twojej odporności psychicznej na możliwe nawroty depresji w przyszłości
- Stworzenie planu rozpoznawania sygnałów ostrzegawczych depresji i podjęcie kroków, aby zapobiec nawrotowi



Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na dowolny temat dotyczący programu BA, możesz odwiedzić stronę autora oryginału, gdzie znajdziesz wiele materiałów w języku angielskim.

www.slam-iapt.nhs.uk

Nie poddawaj się!

Sukces wymaga czasu i wysiłku, a po drodze często czeka wiele trudności, ale najważniejsze to stale próbować i NIGDY SIĘ NIE PODDAWAĆ.

Abraham Lincoln - przegrał wybory 8 razy, zanim został prezydentem

Van Gogh - sprzedał tylko 1 obraz za życia

Edison - wynalazł żarówkę za 250 podejściami

The Beatles - byli odrzuceni przez 2 wytwórnie płytowe

Czy przychodzą Ci do głowy inne przykłady, także z Twojego życia?

.....
.....
.....

zaadaptowane z Self directed Behaviour (Watson & Tharp, 2007)

Pomocne Źródła



Kilka przydatnych stron internetowych i telefonów:

www.slam-iapt.nhs.uk - portal autorów oryginału (ENG) o zdrowiu psychicznym

www.stopdepresji.pl - strona Antydepresyjnego telefonu zaufania

www.wyleczdepresje.pl - portal dla osób walczących z depresją

www.stowarzyszenieanimopl - portal dla osób doświadczających zaburzeń lękowych, OCD, ataków paniki

www.stopuzaleznieniom.pl - portal o uzależnieniach

www.emocje.pro - blog o zaburzeniach osobowości

www.uzaleznieniabehawioralne.pl - portal dla osób borykających się z sieciologizmem, zakupologizmem, hazardem, pracologizmem

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji 22 594 91 00

Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym 116 123

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (24h) 116 111

ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania 22 484 88 01

Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna 22 425 98 48

**Jeśli doświadczasz kryzysu samobójczego,
zadzwoń na 112.**

Na początku programu BA

Jakie były Twoje główne problemy? Zobacz, co zapisałeś/aś w książeczkach 1 i 6.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jak myślisz, od czego zaczęły się Twoje problemy?

.....

.....

.....

.....

.....

Jakie jest Twoje obecne rozumienie tego, co trzymało Cię w depresji?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jakie były Twoje cele, gdy zaczynałeś/aś program BA?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



W trudnych sytuacjach, pamiętaj:

- Użyj swoich zasobów
- Przejmij kontrolę
- Postrzegaj je jako wyzwania

3. Moje Zasoby:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Plan Działania

Jeśli dostrzegę znak ostrzegawczy albo wyzwalacz, to:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Pomocne numery:

.....

.....

W kryzysie zadzwonię na 112
lub pójde na
ostry dyżur

6. Nie zapominaj:

**Nigdy się
nie poddawaj**

Plan Zapobiegania Nawrotom:

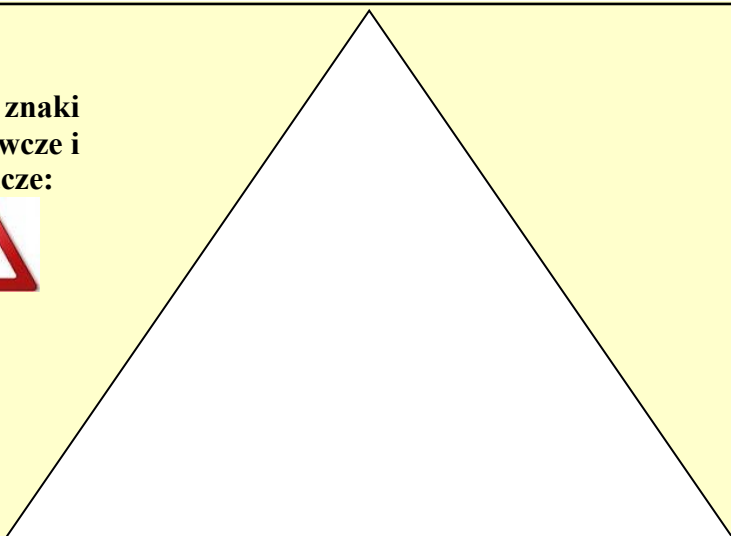
Użyj tego miejsca, aby podsumować, co zamierzasz, aby zapobiec nawrotom:

1. Pozostawanie w zdrowiu:

Aktywności, które pomogą mi pozostać zdrowym/ą:

Aby o siebie zadbać, będę:

2. Moje znaki ostrzegawcze i wyzwacze:



Czego się nauczyłeś/aś z programu BA i jakie zmiany wprowadziłeś/aś?

Jakie są najważniejsze rzeczy, których nauczyłeś/aś się z programu Aktywizacji Behawioralnej dotyczące...

...związku aktywności i nastroju?

-
-
-

...planowania aktywności i przezwycięzania prokrastynacji?

-
-
-

...dotyczące wartości i flow?

-
-
-

...dotyczące unikania i pułapek depresji?

-
-
-

...dotyczące rozwiązywania problemów?

-
-
-

..

...dotyczące nawyków myślenia?

-
-
-

Inne?

-
-
-

3. Moje Zasoby:

*Cierpliwość
Determinacja
Życzliwość*

W trudnych sytuacjach, pamiętaj:

- Użyj swoich zasobów
- Przejmij kontrolę
- Postrzegaj je jako wyzwania

4. Plan Działania

Jeśli dostrzegę znak ostrzegawczy albo wyzwalacz, to:

*Podzielę zadania na mniejsze kroki, np. posprzątam jeden pokój na raz, zaproszę przyjaciela gdy zobaczę, że się izoluję - jeden jest mniej zniechęcający, a rozmowa może mi pomóc
Każdego tygodnia poinformuję szefa, jakie jest moje obciążenie pracą i czym się zajmę w tym tygodniu
Skupię się na tym, co lubię w moich przyjaciółkach zamiast na tym, co mnie przygnębia*

5. Pomocne numery:

.....
.....
W kryzysie zadzwonię na 112
lub pójde na
ostre dyżur

**6. Nie zapominaj:
Nigdy się nie
poddawaj**

Plan Zapobiegania Nawrotom: przykład

Użyj tego miejsca, aby podsumować, co zamierzasz, aby zapobiec nawrotom:

1. Pozostawanie w zdrowiu

Aktywności, które pomogą mi pozostać zdrowym/a:

Gra na gitarze, zobaczenie się z bratem i bratanicą,
spacerowanie, utrzymywanie mieszkania w porządku,
przyjemne miejsce do życia

Aby o siebie zadbać, będę:

Cwiczyc minimum raz w tygodniu, nawet jeśli to byłby tylko
spacer w parku
Znajdować czas na relaks każdego dnia

2. Moje znaki ostrzegawcze i wyzwacze:



Nie zawracam
sobie głowy
sprzaniem

Izoluje się

Szukam znajomych, którzy mają
"idealne" życie

Jestem zestresowany/a
w pracy

Smuca/irytują mnie
małe rzeczy

Idąc dalej

Jakie zmiany wprowadziłeś/aś w trakcie programu BA? Jak
zadziałały?

.....

.....

.....

.....

.....

Jak bardzo zbliżyłeś/aś się do swoich celów?

.....

.....

.....

.....

Jakie zmiany chcesz utrzymać?

.....

.....

.....

.....

Jakie są teraz Twoje cele?

.....

.....

.....

.....

.....

Pozostałe problemy

Aktywizacja behawioralna to skuteczne podejście do wychodzenia z depresji, ale nie jest niczym niezwykłym, że po przejściu krótkiego programu przeszkody się utrzymują.

Dowody wskazują na to, że często potrzebne jest utrzymywanie tego podejścia przez dłuższy czas. Dzieje się tak, ponieważ aktywizacja działa poprzez poruszanie się do przodu małymi, osiągalnymi krokami. Jeśli Twoja depresja była dość ciężka lub trwała od długiego czasu, pierwsze kroki będą małe i będzie to wymagać cierpliwości i wytrwałości, zanim Twoje życie wróci na dobre tory. Zmiana nawyków związanych z depresją wymaga czasu. Na drodze prawdopodobnie pojawia się niepowodzenia, wzloty i upadki.

Jakie jest Twoje obecne myślenie o problemach, które pozostały? (Możesz pomyśleć o tym sam/a, zanim przejdiesz do listy możliwych przeszkód na następnej stronie.)

.....

.....

.....

.....

.....

Gdy mierzysz się z wyzwaniem - ACTION.



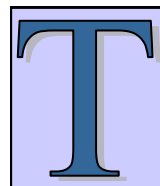
Assess the situation - oceń sytuację

Jak moje zachowanie wpłynie na depresję?
Czy unikam?
Jakie są moje cele w tej sytuacji?



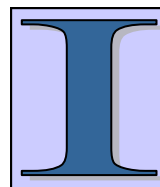
Choose - wybierz

Wiem, że aktywizacja zwiększy moje szanse na polepszenie sytuacji życiowej i nastroju. Natomiast jeśli wybiorę nie aktywizować się, wybieram załamanie. Co wybieram?



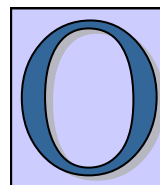
Try - wypróbuj

Wypróbuję zachowanie, które wybrałem/am.



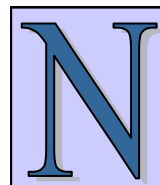
Integrate - zintegruj

IZintegruję nową aktywność z moją codzienną rutyną.
Kiedy to zrobię? Jak to zrobię?



Observe - obserwuj

Czuję się lepiej czy gorzej?
Czy to działanie pomogło mi polepszyć moją sytuację?



Never give up - nigdy się nie poddawaj

Gdy czuję, że się poddaję,
pomoże mi iść do przodu.

Plan działania

Znak ostrzegawczy:

Plan:

Wyzwalacz:

Plan:

Znak ostrzegawczy:

Plan:

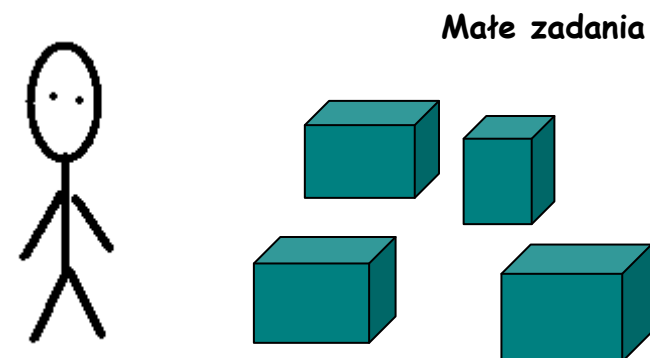
Wyzwalacz:

Plan:

Co wydaje się być naprawdę wielkim zadaniem...



...jest tak naprawdę wieloma mniejszymi zadaniami, a każde z nich jest znacznie łatwiejsze do wykonania oddzielnie:



Nawet je możemy rozbić na mniejsze.

Malutkie zadania



Identyfikacja przeszkód

Jeśli Twoja depresja nie zmniejsza się (albo nie zmniejsza się tak bardzo, jakbyś chciał/a) rozważ, czy występują u Ciebie którekolwiek z poniższych przeszkód:

Możliwe przeszkody	NIE, lub tylko trochę	BYĆ MOŻE	TAK, zdecydowanie
Niepokój lub panika utrudniające wdrożenie planu aktywizacji			
Trudność w przełamaniu nawyku ruminowania			
Trudności w relacji z partnerem/partnerką			
Przygnębiające obrazy lub wspomnienia z przeszłości			
Trudności w dostosowaniu się do okoliczności, np. problemy zdrowotne			
Problemy ze snem			
Przejadanie się lub inne problemy z jedzeniem			
Nadmierne spożywanie alkoholu			
Inne uzależnienie (np. hazard, narkotyki, internet)			
Problemy ze złością wpływające na relacje (w domu lub pracy)			
Trudności w "dogadaniu się" z ludźmi			
Inne			

Plan działania

Wielu ludzi, którzy doświadczyli depresji w przeszłości, obawia się jej powrotu. Jednym z najlepszych sposobów na powstrzymanie tego jest posiadanie konkretnego planu, który pozwoli zapobiec przekształceniu się trudnych sytuacji w pułapki depresyjne (TRAP).

Tutaj jest miejsce na Twój plan. Wróć do strony 16 i znaków ostrzegających, że Twój nastrój może się pogorszyć i pomyśl o sytuacjach, które wyzwalają obniżony nastrój. Następnie pomyśl, co mogłoby pomóc; to może być coś, czego nauczyłeś/aś się w programie BA lub aktywność, którą zaplanowałeś/aś.

Przykład:

Znak ostrzegawczy:

Mam ochotę spędzać czas w samotności, oglądać TV zamiast wyjść z domu.

Plan:

Monitorowanie, jak się teraz czuję. Zaplanowanie oglądania TV jako nagrody za zrobienie czegoś, co odkładam, np. zadzwonienie do przyjaciół. tak aby mieć poczucie, że coś osiągnąłem/am.

Wyzwalacz:

Spotkanie z rodziną - zwykle dochodzi do kłótni i czuję się naprawdę źle.

Plan:

Zaplanować przyjemną czynność po powrocie do domu, żebym miał/a na co oczekiwać z radością.

Zapobieganie nawrotom 2: Plan działania

Jakie sytuacje najprawdopodobniej spowodują
wpadnięcie w pułapkę depresji?

.....

.....

.....

.....

Jakie są sygnały ostrzegawcze, że Twój nastrój może
się pogorszać?



.....

.....

.....

.....

.....

Jakie działania lub czynności najprawdopodobniej pomogą
Ci wrócić na właściwe tory?

.....

.....

.....

.....

.....

Jeśli zidentyfikowałeś/aś jedną lub więcej przeszkód zobacz,
czy możesz opisać je bardziej szczegółowo.

Opis problemu (może być pomocne powrót do sekcji
dotyczącej opisywania problemów w książeczce 6)

.....

.....

.....

.....

Jak problem ten blokuje Twoje zdrowienie?

.....

.....

.....

.....

**Czy możesz użyć do jego rozwiązania technik lub strategii,
których się nauczyłeś/aś w trakcie programu?**

.....

.....

.....

.....

Możliwe przeszkody	Możliwe rozwiązania
Niepokój lub ataki paniki utrudniające wdrożenie planu	Książki samopomocowe dot. lęku, Terapia indywidualna lub grupowa CBT
Trudność w przełamaniu nawyku ruminowania	Dalsze stosowanie technik z książeczki 7 Książka np. Wilson, K. G. i DuFrene, T. (2018). <i>W sieci natrętnych myśli. Jak uwolnić się od bezustannej walki z lękiem i niepokojem</i> . Gdańsk: GWP. Kurs MBCT Terapia indywidualna CBT, DBT itp.
Trudności w relacji z partnerem/partnerką	Książka np. McKay, M., Fanning, P., Lev, A. i Skeen, M. (2018). <i>Relacje na huśtawce. Jak uwolnić się od negatywnych wzorców zachowań?</i> Gdańsk: GWP. Psychoterapia Interpersonalna (IPT) Terapia par Poradnictwo psychologiczne
Przygnębiające obrazy lub wspomnienia z przeszłości	Terapia indywidualna lub EMDR lub CBT
Trudności w dostosowaniu się do okoliczności, np. problemy zdrowotne	Poradniki samopomocowe dot. konkretnych problemów zdrowotnych, poradnictwo psychologiczne, IPT, grupy wsparcia Kurs MBCT
Problemy ze snem	Książka np. Catalano E.M. (2001) <i>Bezsennność. Jak zasnąć, spać i wypocząć</i> . Gdańsk: GWP. Warsztaty dotyczące higieny snu
Przejadanie się lub inne problemy z jedzeniem	Bailey, A., Ciarrochi, J. i Harris, R. (2019). <i>Pożegnaj wagę. Jak wykorzystać techniki ACT w odchudzaniu i utrzymaniu wymarzonej sylwetki</i> . Gdańsk: GWP. Terapia zaburzeń odżywiania
Nadmierne spożywanie alkoholu	Program samopomocowy, np. HAMS Terapia odwykowa
Inne uzależnienie (np. hazard, narkotyki, internet)	Wilson, K.G., DuFrene, T. (2020) <i>Życie bez nałogu. Uwolnij się od uzależnienia, wykorzystując techniki ACT</i> . Gdańsk: GWP. Terapia odwykowa
Problemy ze złością wpływające na relacje (w domu lub pracy)	McKay, M. i Paleg, K. (2008). <i>Kiedy złość niszczy twój związek</i> . Gdańsk: GWP. Warsztaty radzenia sobie ze złością, DBT
Trudności w "dogadaniu się" z ludźmi	Psychoterapia Interpersonalna, poradnictwo psychologiczne lub krótka terapia psychodynamiczna
Inne	

7. Przejmowanie kontroli

Jedna z teorii depresji mówi, że doświadczając wielu trudnych zdarzeń, które były poza naszą kontrolą, poddajemy się. Trochę tak, jakbyśmy nauczyli się, że próbowanie jest bez sensu. Możemy nawet mieć wiele myśli typu "to nic nie da". Możemy stać się bierni, bezradni i pesymistyczni. Udowodniono, że ludzie w depresji stają się mniej efektywni w rozwiązywaniu problemów.

Z drugiej strony badania pokazały, że ludzie skupiający się na tym, nad czym mają kontrolę w trudnych sytuacjach, mniej się stresują niż ci, którzy czują się bezsilni. Rozwijanie nawyku rozwiązywania problemów w odpowiedzi na trudne wydarzenia jest jednocześnie drogą powrotu na dobre tory i drogą do zbudowania odporności na depresję w przyszłości. Może to obejmować zmianę schematu myślenia, przechodząc od "Gdyby tylko..." i "Dlaczego ja?" do "Co mogę z tym zrobić?".

Możesz użyć miejsc poniżej, aby zidentyfikować dwie sytuacje, w których masz tendencję do bierności i pesymizmu, i zastanowić się, czy są jakieś sposoby na przejęcie kontroli.

Zdarzenie/sytuacja:

Mogę przejąć kontrolę poprzez:

Zdarzenie/sytuacja:

Mogę przejąć kontrolę poprzez:

...samoakceptacja to także docenienie naszych **zasobów** i dostrzeżenie, że w przeszłości byliśmy zdolni do rozwiązywania problemów oraz pokonywania przeciwności losu, wykorzystując takie cechy jak determinacja, cierpliwość i umiejętność proszenia o pomoc, gdy tego najbardziej potrzebowaliśmy. Zerknięcie na książeczkę 4 może być tutaj pomocne.

.....

.....

.....

.....

6. Postrzeganie trudności i przeciwności jako wyzwań

Ludzie, którzy nauczyli się patrzeć na trudności jak na wyzwania lepiej radzą sobie ze stresem. Chociaż myślenie w ten sposób wymaga wysiłku, może mieć duży wpływ na to, jak się czujesz. Stając przed wyzwaniem, zadaj sobie pytanie: „Jakie umiejętności są potrzebne?” Może to być umiejętność zachowania spokoju, niewpadania w gniew, umiejętność wyrażania swoich poglądów lub opinii, umiejętność przyjmowania zdania innych bez przyjmowania postawy obronnej itp. Możesz skorzystać z miejsca poniżej i opisać dwie sytuacje, które uważasz za trudne jako wyzwania.

Zdarzenie/sytuacja:

To wyzwanie, bo:

Zdarzenie/sytuacja:

To wyzwanie, bo:

Plan przezwyciężenia przeszkód

Czasami potrzebna może być pomoc innego rodzaju.

Spójrz na propozycje z poprzedniej strony i zanotuj, które z nich mogą być dla Ciebie pomocne. Zapisz także pytania, które chciał(a)byś zadać terapeutcie. Zajrzyj do sekcji „przydatne zasoby” na końcu tej broszury, aby uzyskać dalsze wskazówki i informacje.

Zapobieganie nawrotom 1: budowanie odporności psychicznej

Badania nad stresem wskazują, że wiele czynników może pomóc ludziom lepiej radzić sobie ze stresem, a tym samym zredukować szansę nawrotu depresji.

Sześć z nich wymieniono poniżej, wraz z miejscem na zapisanie przez Ciebie kroków, które chcesz podjąć, aby zbudować swoją odporność.

1. Przyjaźń, towarzystwo

Posiadanie grona przyjaciół, a nawet jednego czy dwóch ludzi, którym możesz się zwierzyć, pomaga uchronić się przed depresją. W czasie depresji łatwo jest zaniedbać przyjaźnie. Ponowne nawiązanie starych lub nawiązanie nowych może być ważną częścią ochrony przed przyszlą depresją. I oczywiście, będąc przyjacielem innych, Ty także pomagasz im także radzić sobie ze stresem w ich życiu.

2. Ćwiczenia fizyczne

Ćwiczenia fizyczne też działają ochronnie. Jeśli nie myślisz o sobie jak o osobie wysportowanej, to może być jeszcze ważniejsze, aby znaleźć sposób na wprowadzenie (przyjemnych, niezbyt ciężkich) ćwiczeń do swojej rutyny.

3. Różnorodność zainteresowań i aktywności

Wkładanie całego swojego czasu i energii w jeden lub dwa obszary może uczynić nas bardziej podatnymi na stres i depresję, zwłaszcza jeśli pojawiają się problemy. Np., jeśli ktoś poświęca cały swój czas na pracę, trudniej mu będzie poszerzyć perspektywę, odnaleźć inne zainteresowania lub rozrywki, gdy z jakiś powodów nie będzie mógł dalej pracować. Jeśli wszystko zainwestujemy w jedną relację, ciężiej będzie nam pozbierać się, jeśli ona się zakończy.

4. Robienie rzeczy, które są dla Ciebie ważne

Jednym z najważniejszych czynników chroniących jest poczucie sensu, znaczenia i celowości w życiu. Utrata go jest jednym z objawów depresji. Angażując się w rzeczy, z którymi czujemy się związani lub czuliśmy się w przeszłości, które są dla nas ważne, możemy odnaleźć poczucie sensu naszego życia.

5. Samoakceptacja

W depresji ludzie często przyjmują surowe, krytyczne podejście do siebie. Odporność na depresję z kolei jest powiązana z przyjęciem życzliwszego, bardziej akceptującego spojrzenia. Ważne, aby wiedzieć, że to OK popełniać błędy, że nie oczekuje się od nas bycia idealnymi. Jeśli to dla Ciebie szczególnie problem, możesz sięgnąć po książkę, np. P. Gilbert (2019). *Uważne współczucie*. Gdańsk: GWP.

p.t.o...