

BIHEVIORALNA AKTIVACIJA – KLJUČNI POJMOVI

1. **PERCEPCIJA AKTIVNOSTI KAO NEUGODNE** – olakšanje u izbjegavanju –Neg. Potkrepljenje – manjak Poz. potkrepljenja.
2. **CIKLUS NAM (DOMINO EFEKT) O ZAPOČINJANJU AKTIVNOSTI** – „Razmišljanje o aktivnosti“ – NAM – BA – NER i NCR – Izbjegavanje aktivnosti
3. **SAMOKRITIČNE NAM** – tijekom, nakon ili kao refleksija na aktivnost – UMANJUJU UŽIVANJE
4. **MONITORING/BILJEŽENJE SADAŠNJIH AKTIVNOSTI KAO BASELINE** - sat za satom za usporedbu i formiranje novog rasporeda
5. **RASPORED UGODNIH ILI PRODUKTIVNIH AKTIVNOSTI** – iz pregleda uobičajenog dnevnog rasporeda
 - Balans postignuća i zadovoljstva (prenatranost!)
 - Disforija iz neaktivnosti ili depresivna percepcija ugodnih aktivnosti?
 - Povećanje poz. aktivnosti, Revidiranje rasporeda
 - NAM o provođenju BE, naknadna DZ, povećati vjerojatnost poz. ishoda BE
 - SAMONAGRAĐIVANJE, OBRASCI, KOMENTARI I ZAKLJUČCI KLIJENTA O PROTEKLOM TJEDNU
6. **TEŽI SLUČAJ** – aktivnosti za svaki sat, svaki dan tjedna, analiza kontrole i energije za razne aktivnosti, buđenje želje za laganim BE, mali koraci – izbor klijenta
7. **LISTE UGODNIH AKTIVNOSTI** – Kao katalog za izbor ugodnih
8. **NAM O PROMJENAMA U RASPOREDU**
9. **LJESTVICE PROCJENE ZADOVOLJSTVA I POSTIGNUĆA** – Zbog malih promjena u raspoloženju koje depresivni klijenti na zamijete ili zapamte
10. **2 TABLICE PROCJENA ZA USPOREDBU** – *Za skeptične klijente:*
 - Tabl. I – PREDVIĐANJE STUPNJEVA POSTIGNUĆA I ZADOVOLJSTVA (napraviti prvu na seansi s terapeutom)
 - Tabl. II- STVARNO DOŽIVLJENA RAZINA POSTIGNUĆA I ZADOVOLJSTVA – ispunjava klijent tijekom tjedna neposredno nakon svake aktivnosti.
 - Usporedba izvor novih informacija za daljnji rad
 - Razlike u pozitivnom ili negativnom smjeru
 - NEGATIVNA SJEĆANJA ILI SAMOKRITIČNE **NAM** STVARAJU RAZLIKU?
 - SPEKTAR ISKUSTAVA OD NAJLOŠIJEG DO NAJBOLJEG ZA ISTU AKTIVNOST za usporedbu kako bi klijent stekao uvid i smanjio kritičnost