

BIHEVIORALNA AKTIVACIJA



BIHEVIORALNA AKTIVACIJA



- Jedan od glavnih ciljeva kod tretmana depresivnih klijenata: povećati razinu aktiviteta, odnosno učestalost aktivnosti koji rezultiraju osjećajima ugone i postignuća
- Izrada rasporeda aktivnosti - doprinosi osjećaju samoeфикаsnosti i kontrole nad raspoloženjem, te smanjuje ruminacije

BIHEVIORALNA AKTIVACIJA



- **PRIMARNI CILJ:** povećati ponašanja koja će rezultirati nagrađivanjem klijenta na određeni način.
 - Nagrade - internalne (osjećaj zadovoljstva ili uspjeha)
 - eksternalne (socijalna pozornost, prihvaćanje)
- **SEKUNDARNI CILJ:** smanjenje ruminiranja na način da klijent usmjeri pažnju na druge aktivnosti. Povećanje učestalosti nagrada postepeno dovodi do poboljšanja raspoloženja.

PRIMJENA B.A.



- BA se primarno koristi u tretmanu **depresije**, ali može biti primijenjena i u **tretmanu anksioznih poremećaja**, poput GAD-a ili PTSP-a.

KORACI BIHEVIORALNE AKTIVACIJE



- Četiri osnovna koraka u implementaciji BA:
 1. Monitoring/bilježenje sadašnjih aktivnosti (*baseline*)
 2. Kreiranje liste nagrađujućih aktivnosti
 3. Planiranje takvih aktivnosti
 4. Provođenje aktivnosti

KORACI BIHEVIORALNE AKTIVACIJE



- 1. Monitoring sadašnjih dnevnih aktivnosti:**
 - Bilježenje dnevnih aktivnosti iz sata u sat i vrednovanje svake od aktivnosti na skali od 0 – 10 (ili nekom drugom brojčanom rasponu):
 - skali **raspoloženja**
 - ili na skalama **ugodnost** (zadovoljstvo) i **postignuće** (uspjeh)

Takvo praćenje obično pokazuje da osoba dnevno sudjeluje u vrlo malo nagrađujućih aktivnosti. Većinu vremena provode u aktivnostima niske aktivacije, ugodnosti i postignuća poput gledanja televizije ili ruminiranja. Ako i ima nagrađujućih aktivnosti često su narušene ometajućim NAM.

Vođenje dnevnika aktivnosti (*baseline*)

Vrijeme	Aktivnost	Raspoloženje (0-10)
06 – 07	Ležim u krevetu jer ne vidim razloga za ustajanje.	1
08 - 09	Umivam se, kuham kavu, pijem kavu na balkonu	3
09 – 10	Odlazim u dućan. Srećem susjedu, pričam joj o sinu i snahi, a ona meni o svojoj djeci.	3-4
10 – 11	Gledam TV, vrtim programe. Nema ništa zanimljivo.	1
13 – 14	S kolegama. Preporučavamo događaje iz starih dana. Kolega priča viceve. Komentiramo političke događaje.	5
14 – 15	Idem pjesice doma. Prolazim preko Cvjetnog, lijepo je vrijeme. Gledam izloge i jedem sladoled.	4-5
16 - 17	Idem prileci jer sam umorna. Ne mogu zaspati. Vrtim crne misli o životu koji me čeka.	1

**AKTIVNOSTI + STUPANJ UGODNOSTI +
POSTIGNUĆE (0-10)**

PON	UTO	SRI	ČET	PET
7-12 Ležanje u krevetu (Ugoda-4, Postignuće – 0)				
12-14 Priprema jela (U-2, P– 5)				
14-18 Gledanje TV-a (U – 3, P – 2)				

KORACI BIHEVIORALNE AKTIVACIJE



2. Produciranje liste nagrađujućih aktivnosti:

- Produciranje popisa aktivnosti koje osoba može provoditi, a koje donose određeni oblik ugone i/ili postignuća.
- Na listi mogu biti aktivnosti koje:
 - klijenti trenutačno provode; koje su njima dostupne
 - koje su radili u prošlosti ali više ne
 - aktivnosti koje je osoba htjela, ali nije nikada uspjela činiti
 - vezane za vrijednosti klijenta (npr. duhovnost, pomaganje, zaštita okoliša...)
 - aktivno suočavanje s aktivnostima koje su obaveza, možda i ne toliko ugodne.
- *Fun activities catalogue*

Fun Activities Catalogue

The following is a list of activities that might be fun and pleasurable for you. Feel free to add your own fun activities to the list.

1. Soaking in the bathtub
2. Planning my career
3. Collecting things (coins, shells, etc.)
4. Going for a holiday
5. Recycling old items
6. Relaxing
7. Going on a date
8. Going to a movie
9. Jogging, walking
10. Listening to music
11. Thinking I have done a full day's work
12. Recalling past parties
13. Buying household gadgets
14. Lying in the sun
15. Planning a career change
16. Laughing
17. Thinking about my past trips
18. Listening to others
19. Reading magazines or newspapers
20. Hobbies (stamp collecting, model building, etc.)
21. Spending an evening with good friends
22. Planning a day's activities
23. Meeting new people
24. Remembering beautiful scenery
25. Saving money
26. Card and board games
27. Going to the gym, doing aerobics
28. Eating
29. Thinking about my future
30. Watching TV
31. Going to the library
32. Going to the park
33. Going to the beach
34. Going to the movies
35. Going to the gym
36. Going to the shopping mall
37. Going to the zoo
38. Going to the aquarium
39. Going to the museum
40. Going to the opera
41. Going to the concert
42. Going to the theatre
43. Going to the dance
44. Going to the club
45. Going to the bar
46. Going to the restaurant
47. Going to the cafe
48. Going to the pub
49. Going to the hotel
50. Going to the airport
51. Going to the train station
52. Going to the bus stop
53. Going to the taxi
54. Going to the car
55. Going to the boat
56. Going to the plane
57. Going to church, praying (practising religion)
58. Losing weight
59. Going to the beach
60. Thinking I'm an OK person
61. A day with nothing to do
62. Having class reunions
63. Going ice skating, roller skating/blading
64. Going sailing
65. Travelling abroad, interstate or within the state
66. Sketching, painting
67. Doing something spontaneously
68. Doing embroidery, cross stitching
69. Sleeping
70. Driving
71. Entertaining
72. Going to clubs (garden, sewing, etc.)
73. Thinking about getting married
74. Going birdwatching
75. Singing with groups
76. Flirting
77. Playing musical instruments
78. Doing arts and crafts
79. Making a gift for someone
80. Buying CDs, tapes, records
81. Watching boxing, wrestling
82. Planning parties
83. Cooking, baking
84. Going hiking, bush walking
85. Watching sports (on TV)

Activity Selection

Identify ten activities that are important to you - activities that would make your life richer or more meaningful (you could use the values worksheet to help you do this). Write ten activities on this form. Then rank each activity according to how difficult it would be to accomplish where 1 is the easiest and 10 is the hardest.

Activity	Rating 1 = least difficult to accomplish 10 = most difficult to accomplish

KORACI BIHEVIORALNE AKTIVACIJE



3. Planiranje provođenja nagrađujućih aktivnosti:

- Od osobe se traži da uvrsti nagrađujuće aktivnosti u svakodnevni raspored. Može se predložiti i da procijeni unaprijed koliko će ga pojedine aktivnosti ispuniti na sklama ugone i postignuća. Korisno je koristiti obrazac „tjedni raspored aktivnosti”
- Jako važno: POSTUPNOST, mali koraci (paziti na *baseline*)
- Obavezno: tjelesne aktivnosti, druženja (s ugodnim ljudima)
- Paziti na osobnost klijenta (psihoedukacija):
 - npr. introverti trebaju više solitarnih aktivnosti;
 - manje organiziranima ne nametati previše strukture
 - visoki poriv za postignućem – više aktivnosti koje uključuju postignuće
 - i sl.

Activity Planning

Part of feeling good is about planning, and carrying out, activities that we enjoy. Try to plan an activity you enjoy for the morning, afternoon and evening over the next week. Record how you feel when you complete one of these. Try to include a mix of activities with other people as well as activities you do on your own.

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Morning							
Afternoon							
Evening							

KORACI BIHEVIORALNE AKTIVACIJE



4. Provođenje planiranih aktivnosti:

- Naposljetku, na klijentu je da uistinu provede planirane aktivnosti prema rasporedu i da bilježi stvarne razine uspješnosti i zadovoljstva (ugode) prilikom ispunjenja svake od aktivnosti.
- Ponovno koristiti tablicu bilježenje dnevnih aktivnosti klijenta.

Konceptualizacija neaktivnosti



Kada se radi plan aktivnosti važno je predvidjeti NAM koje bi se mogle pojaviti

SITUACIJA: Razmišljanje o uključivanju u aktivnost

(UOBIČAJENE) AUTOMATSKE MISLI: Preumoran sam. Neću uživati u tome. Nisam sposoban za to. Ništa mi ne može pomoći da se osjećam bolje.

BIHEVIORALNA AKTIVACIJA

(UOBIČAJENE) EMOCIONALNE REAKCIJE: tuga, anksioznost, beznade

(UOBIČAJENO) PONAŠANJE: ostajanje neaktivnim

Konceptualizacija manjka kompetentnosti ili užitka



SITUACIJA: Uključivanje u aktivnost



(UOBIČAJENE) AUTOMATSKE MISLI: Grozno ovo radim. Trebao sam davno početi, sad imam previše za nadoknaditi. Trebalo bi biti zabavnije.

...



(UOBIČAJENE) EMOCIONALNE REAKCIJE:
Tuga, krivnja, ljutnja na samog sebe



(UOBIČAJENO) PONAŠANJE: Prestajanje s aktivnosti. Forsiranje preko razumne granice. Neponavljanje aktivnosti u budućnosti.

PREDNOSTI I PRIMJENA B.A.



PREDNOSTI B.A.:

- Dovodi do poboljšanja raspoloženja na više načina: - smanjenje izbjegavanja, povećanje tjelesne aktivnosti, povećanje samopoštovanja i povećanje osjećaja korisnosti i smisla
- Lako je mjerljiva (frekventnost, trajanje, razina ugone) i stoga je dobar pokazatelj napretka u terapiji (potiče klijentovu kontrolu nad simptomima)
- Bihevioralne metode znatno utječu na podizanje raspoloženja ali i na smanjenje negativnih misaonih obrazaca

KADA PRIMIJENITI B.A.? – izrazito korisna na samom početku tretmana depresije i kod osoba koje imaju ograničen uvid u vlastite teškoće.

Kod **anksioznih poremećaja** koristi se u svrhu prevladavanja anksioznih situacija, poticaj da se odupire izbjegavanju, također s pozitivnim ishodom. Bitno je monitorirati razinu anksioznosti i kombinirati BA s tehnikama relaksacije.

Poteškoće pri kreiranju/provedbi rasporeda aktivnosti



- Što ako su klijenti skeptični?
 - Psihoedukacija
 - Bihevioralni eksperiment – pitati da predvide razinu postignuća i ugone, a potom usporediti sa stvarnim procjenama
 - Paziti na samokritičnost, samokažnjavajuće i druge NM
 - Pomoć u odabiru dodatnih aktivnosti – korisno je da su vezane uz vrijednosti klijenta
 - Korištenje tablice aktivnosti

- Što ukoliko se klijent ne može domisliti niti jedne ugodne aktivnosti?
 - Lista ugodnih aktivnosti
 - „Hoće li uključivanje u aktivnosti pogoršati raspoloženje u odnosu na ostajanje u krevetu?”
 - ✦ „Ne” – „*Jeste li spremni staviti aktivnost u raspored?*”
 - ✦ „Da” – „*Jeste li spremni napraviti bihevioralni eksperiment i provjeriti jeste li u pravu?*”

Poteškoće pri kreiranju/provedbi rasporeda aktivnosti



- Što ukoliko je klijentov raspored već preopterećen nekim drugim aktivnostima – „lijevak iscrpljivanja”?
 - Reagirati na negativne automatske misli (npr. „Ako radim nešto ugodno za sebe, zanemarujem djecu/posao” – krivnja – iscrpljivanje)
 - Napraviti dobar balans – vrijeme odmora, osjećaj postignuća/ugode
 - Smanjiti broj aktivnosti
- Što ukoliko klijent zaključi da aktivacija nije utjecala na njegovo raspoloženje?
 - Dogode se male promjene koje klijenti ne prepoznaju – *crno-bijelo mišljenje* - rad na učenju, prepoznavanju razlika u osjećajima ugode i postignuća
 - Procjena postignuća/ugode na skali od 0 do 10
 - Procjena raspoloženja odmah nakon završetka aktivnosti (lakše prisjećanje)

Literatura:



- Beck, J.S. (2011). Cognitive behavior therapy – basics and beyond. London: The Guilford Press.
- Cully, J.A. i Teten, A.L. (2008). A therapist's guide to brief cognitive behavioral therapy. Huston: Department of Veterans Affairs South Central MIRECC.
- Hopko, D.R., Robertson, S.M.C. i Lejuez, C.W. (2006). Behavioral Activation for Anxiety Disorders .The behavior analyst today, Volume 7, Issue 2.
- Leahy, R.L. i Holland, S.J. (2000). Treatment plans and interventions for depression and anxiety disorders. London: The Guilford Press.
- Lejuez, C.W., Hopko, D.R. i Hopko, S. D. (2001.) A brief behavioral treatment for depression – treatment manual. Behavior modification, 25, 2.
- Barbarić, D (2012). Pobjedite depresiju kognitivno-bihevioralnim tehnikama. Zagreb: Profil.