
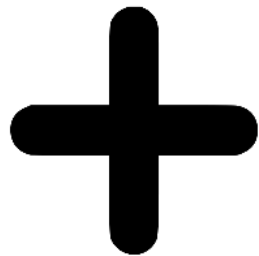


Bihevioralna aktivacija

Split, 24.4.2021.




Povlačenje iz
aktivnosti koje
pružaju
zadovoljstvo i
osjećaj postignuća



Povećanje broja i trajanje
aktivnosti kao što su
izležavanje, gledanje TV-a,
pregledavanje društvenih
mreža, spavanje...



ODRŽAVA ILI
POVEĆAVA
SNIŽENO
RASPOLOŽENJE



AM

- „Neće mi se svidjeti (aktivnost).“
 - „Ništa mi ne može pomoći da se osjećam bolje.“
 - „Ne ide mi.“
 - „To sam trebala odavno napraviti.“
 - „Ima još toliko toga, tek sam počeo.“
- predvidjeti misli:
- koje bi mogle spriječiti klijenta da uopće pokuša
 - koje bi utjecale na osjećaj zadovoljstva ili postignuća dok aktivnost obavlja ili kad je završi
-
- The diagram consists of two orange-bordered boxes on the right side: 'prije aktivnosti' (top) and 'za vrijeme aktivnosti' (bottom). A blue bracket on the left groups the first five bullet points, with a blue arrow pointing from the bracket to the 'prije aktivnosti' box. Another blue arrow points from the 'za vrijeme aktivnosti' box to the second bullet point of the 'predvidjeti misli' section.

Osnovni koraci

pregled i analiza tipičnog dana

osmišljavanje aktivnosti koje mogu raditi da se osjećaju bolje

rad na AM vezanim uz obavljanje aktivnosti

pomoć s organizacijom aktivnosti u novom rasporedu (planiranje)

Pregled tipičnog dana

- „Kako izgleda Vaš tipičan dan?“,
„Kako je izgledao Vaš
jučerašnji/današnji dan?“
- ili klijentu zadamo Tablicu
aktivnosti za domaću zadaću

Dan: _____

Vrijeme	Aktivnost	Raspoloženje (0–10)	Zadovoljstvo/ Postignuće (0–10)
6-7			
7-8			
8-9			

Zadovoljstvo i postignuće

Mogu se preklapati

- s klijentom razrađujemo njegovu skalu zadovoljstva i postignuća
- skala od 0 do 10
- u većini slučajeva dovoljno definirati 1, 5 i 10
 - ako ide teže s brojevima, ponuditi klijentima skalu od 3 stupnja s „nisko, srednje i visoko”
- zadovoljstvo: druženje, slušanje glazbe, gledanje filma ili utakmice, odlazak na zabavu, u kino ili šetnju, društvene igre, sportovi, jedenje i pijeње ukusne hrane, seksualna aktivnost, kupanje, izlet, putovanje...
- postignuće: učenje, položen ispit, rad na projektu, odlazak u školu/na fakultet, učenje stranog jezika/nove vještine, vježbanje, kuhanje, pospremanje, pomaganje djetetu oko zadaće...

Skala postignuća

- 0 Gledanje lošeg filma
- 1.
- 2.
3. Čišćenje stola
- 4.
5. Vođenje čekovne knjižice
- 5.
- 6.
8. Završavanje eseja iz engleskog
- 9.
10. Razumijevanje teškog problema iz kemije

Skala zadovoljstva

- 0 Učenje za ispit iz kemije
- 1.
- 2.
3. Vožnja biciklom oko doma
- 4.
5. Ručak s cimericom
- 6.
- 7.
8. Pobjeda u bejzbolu za dom
- 9.
10. Dobivanje petice iz seminarskog rada

Zaključci

Pregled dana/tablice



Osnovna pitanja:

1. Što radi premalo (vezano uz školu/posao, obitelj, prijatelje, zabavu, tjelovježbu, kućanske poslove, duhovne, kulturne i intelektualne aktivnosti)?
2. Koje aktivnosti pružaju najviše zadovoljstva i postignuća? Treba li ih povećati?
3. Koje aktivnosti pružaju najmanje zadovoljstva i postignuća? Treba li ih smanjivati? Ili mijenjati disfunkcionalne misli koje se javljaju za vrijeme njihova obavljanja?

Pregled dana/tablice



Dodatna pitanja:

- „Što ste dosada radili više, a prestali ste raditi?“, „Razlikuju li se sadašnje aktivnosti od onih otprije?“
 - provjeriti koje AM dovode do izbjegavanja određenih aktivnosti
 - npr.
 - druženje – „Ne žele se družiti sa mnom.“ – ostajanje kod kuće
 - vježbanje – „Preumoran sam. Neću uživati u tome.“ – ostajanje u krevetu
 - bihevioralni eksperiment
- „Dok gledate tablicu, što zaključujete o Vašim aktivnostima?“, „Je li Vas nešto iznenadilo?“
 - „Primjećujete li koliko vremena provodite u krevetu?“, „Kako se tada osjećate? Kako se osjećate kada ustanete?“, „Što biste mogli po tom pitanju napraviti?“

Planiranje aktivnosti



- s klijentom isplanirati sljedeći dan
- POSTUPNO povećanje aktivnosti
 - važno kako ne bi bili neuspješni (to bi negativno utjecalo na motivaciju i samopouzdanje)
- planirati SAMOPOTKREPLJENJE
 - klijentima može biti neobično to da se trebaju pohvaliti za to što su obavili osnovnu jutarnju higijenu – to se kao podrazumijeva
 - psihoedukacija:
 - „Depresivnim osobama je teško obavljati i uobičajene aktivnosti te je potrebno više energije za obaviti neku aktivnost nego ostati u krevetu. Svaki put kada napravite nešto, a niste ostali u krevetu, činite nešto za sebe i to zaslužuje pohvalu.”

Poteškoće

ne primjećuju promjenu u raspoloženju

- provjeriti AM za vrijeme obavljanja aktivnosti
- poticati određivanje Z i P odmah nakon aktivnosti – možda nisu primijetili promjenu u raspoloženju ili se ne sjećaju stupnja Z pa ga pogrešno procjenjuju

nisu voljni mijenjati aktivnosti

- psihoedukacija:
 - „Depresivne osobe misle kako se trebaju osjećati dobro pa će moći raditi ono što su prije radile. Međutim, istraživanja pokazuju da se ljudi rješavaju depresije tako da prvo postanu aktivniji, a onda se i osjećaju bolje.”
- bihevioralni eksperimenti za testiranje pretpostavki
- predviđanje stupnja Z i P u jednu tablicu i paralelno u drugu stvaran stupanj Z i P nakon obavljene aktivnosti
- rad na AM, pojašnjavanje bihevioralnog modela

Literatura

Barbarić, D. (2012). Pobjedite depresiju: kognitivno-bihevioralnim tehnikama. Zagreb: Profil Multimedija.

Beck, J. (2011). Kognitivna terapija - osnove, educiranje i uvježbavanje. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Beck, J. (2011). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond, 2nd Ed. New York: The Guilford Press.