



BIHEVIORALNA AKTIVACIJA

Sandra Pandžić

Praktikum 2, HUBIKOT

BIHEVIORALNA AKTIVACIJA

- ❖ Najvažniji cilj za depresivne klijente: planiranje aktivnosti
 - Raspored aktivnosti u danu
- ❖ Važnost preuzimanja kontrole za vlastito raspoloženje (klijenti ne vjeruju da mogu promijeniti kako se osjećaju)

Weekly Activity Schedule



Use the schedule below to plan your activities for the coming week. Make sure you balance fun and pleasurable activities with your daily responsibilities and duties.

	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun
8 to 9am							
9 to 10							
10 to 11							
11 to 12pm							
12 to 1							
1 to 2							
2 to 3							
3 to 4							
4 to 5							
5 to 6							
6 to 7							
7 to 8							
8 to 10							
10 to 12 am							

NEAKTIVNOST

Situacija

Razmišljanje o započinjanju aktivnosti



AM

Umorna sam. Neću uživati u tome. Moji prijatelji ne žele provoditi vrijeme sa mnom. Neću uspjeti. Ništa mi ne može pomoći da se bolje osjećam.



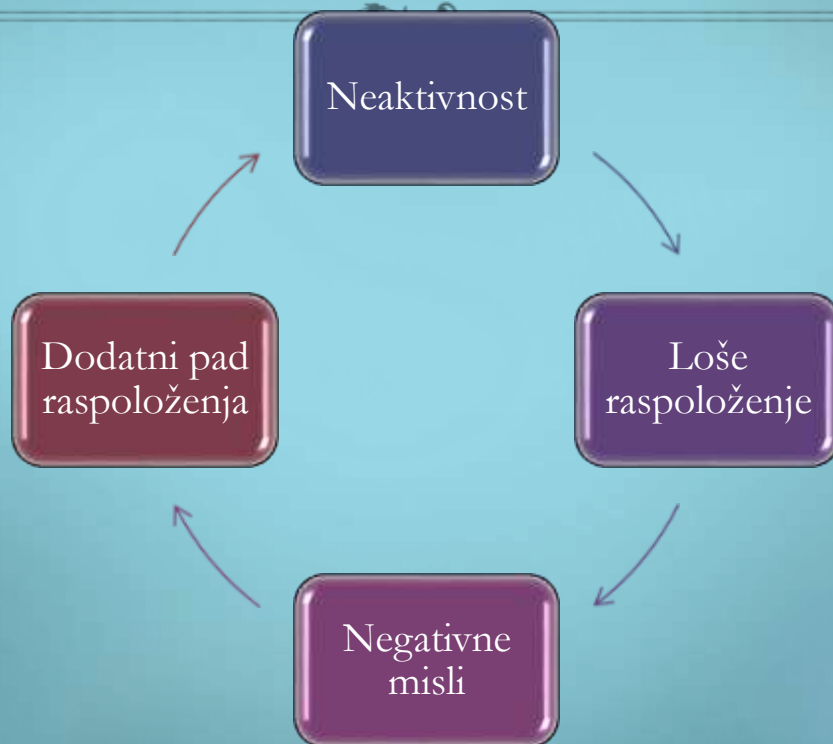
Emocionalna reakcija

Tuga, anksioznost, beznade



Ponašanje

NEAKTIVNOST



NEDOSTATAK OSJEĆAJA POSTIGNUĆA I UGODE



NEDOSTATAK OSJEĆAJA POSTIGNUĆA I UGODE

Situacija

Započinjanje aktivnosti



AM → **SAMOKRITIČNE AM**

Radim ovo užasno. Ovo je prije zabavnije. Ne mogu ovo napraviti dobro kao prije. Ne zaslužujem ovo raditi.



Emocionalna reakcija

Tuga, krivnja, ljutnja na samoga sebe



Ponašanje

Prestanak aktivnosti

BIHEVIORALNA AKTIVACIJA

❖ 1. Pregled rasporeda s klijentom

- Klijentova procjena ugone i postignuća nakon aktivnosti → je li došlo do poboljšavanja raspoloženja?
- Identifikacija aktivnosti koje poboljšavaju klijentovo raspoloženje (ugodne/produktivne aktivnosti) i pogoršavaju raspoloženje

❖ 2. Uvođenje promjena u raspored

❖ 3. Identifikacija AM koje ometaju uvođenje promjena

❖ 4. Definiranje AM kao pretpostavke koje treba testirati → bihevioralni eksperiment

❖ 5. Pohvala samog sebe za držanje rasporeda i uvođenje promjena

RASPORED AKTIVNOSTI

Note: Grade activities **M** for mastery and **P** for pleasure

		Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
AM	6:00							
	6:30							
	7:00							
	7:30							
	8:00							
	8:30							
	9:00							
	9:30							
	10:00							
	10:30							
	11:00							
	11:30							
PM	12:00							
	12:30							
	1:00							
	1:30							
	2:00							
	2:30							
	3:00							
	3:30							
	4:00							
	4:30							
	5:00							
	5:30							

Mastery, accomplished, achieved something
Pleasure, fun, amusement, enjoyment

Scale: 0-5; 0, none, 5, most

KREIRANJE RASPOREDA

- ❖ Koje aktivnosti klijenti prerijetko rade, a omogućuju im osjećaj ugone/postignuća?
- ❖ Balans ugodnih i produktivnih aktivnosti
- ❖ Koje aktivnosti ne izazivaju osjećaj ugone/postignuća, a klijenti ih rade?

TABLICA AKTIVNOSTI

- ❖ Brojčano predvidjeti osjećaj postignuća/ugode i usporediti s realnim/zabilježenim nakon aktivnosti → klijent uviđa lošu procjenu i da se AM nisu točne
- ❖ Ukoliko su vrijednosti jednako niske → identifikacija AM koje su spriječile poboljšanje raspoloženja/uživanje i odgovoriti na njih

ŠTO AKO...

Klijenti vjeruju
da ne mogu
postati aktivniji
ili da aktivnost
ne može
poboljšati
raspoloženje?

- Psihoedukacija
- Kreiranje bihevioralnog eksperimenta za testiranje AM
- Tablica aktivnosti (realna) → što detaljnije aktivnosti, kratke, odmor, nagrada

ŠTO AKO...

Klijent ne
može
smisliti
ugodne
aktivnosti

- Koristiti listu gotovih aktivnosti
- Izabrati 5-10 aktivnosti s liste

ŠTO AKO...

Klijent ima
pregust
raspored
dnevni
aktivnosti

- Balans aktivnosti koje izazivaju osjećaj postignuća i ugone

ŠTO AKO...

Klijent tvrdi da
promjena
aktivnosti nije
promijenila
raspoloženje

- Psihoedukacija: depresivnost interferira s prepoznavanjem i pamćenjem ugodnih aktivnosti
- Koristiti skalu 0-10 za procjenu osjećaja postignuća i ugone nakon aktivnosti (npr. 10, 5, 1; visoko, umjereno, nisko)
- Što brže nakon aktivnosti procijeniti raspoloženje

