



PLANIRANJE AKTIVNOSTI

Ana
Mioč
3.6.2023.



PLANIRANJE AKTIVNOSTI

- jedan od najvažnijih inicijalnih koraka u radu s depresivnim klijentima
 - većina izbjegava aktivnosti u kojima su ranije uživali, aktivnosti koje su im davale osjećaj postignuća, kontrole, zadovoljstva i/ili povezanosti
 - povećava se učestalost ponašanja poput ležanja u krevetu, gledanja televizije, igranja video igrica, surfanja internetom i društvenim mrežama



održavanje ili povećanje trenutne disforije i osjećaja gubitka kontrole

DEPRESSION

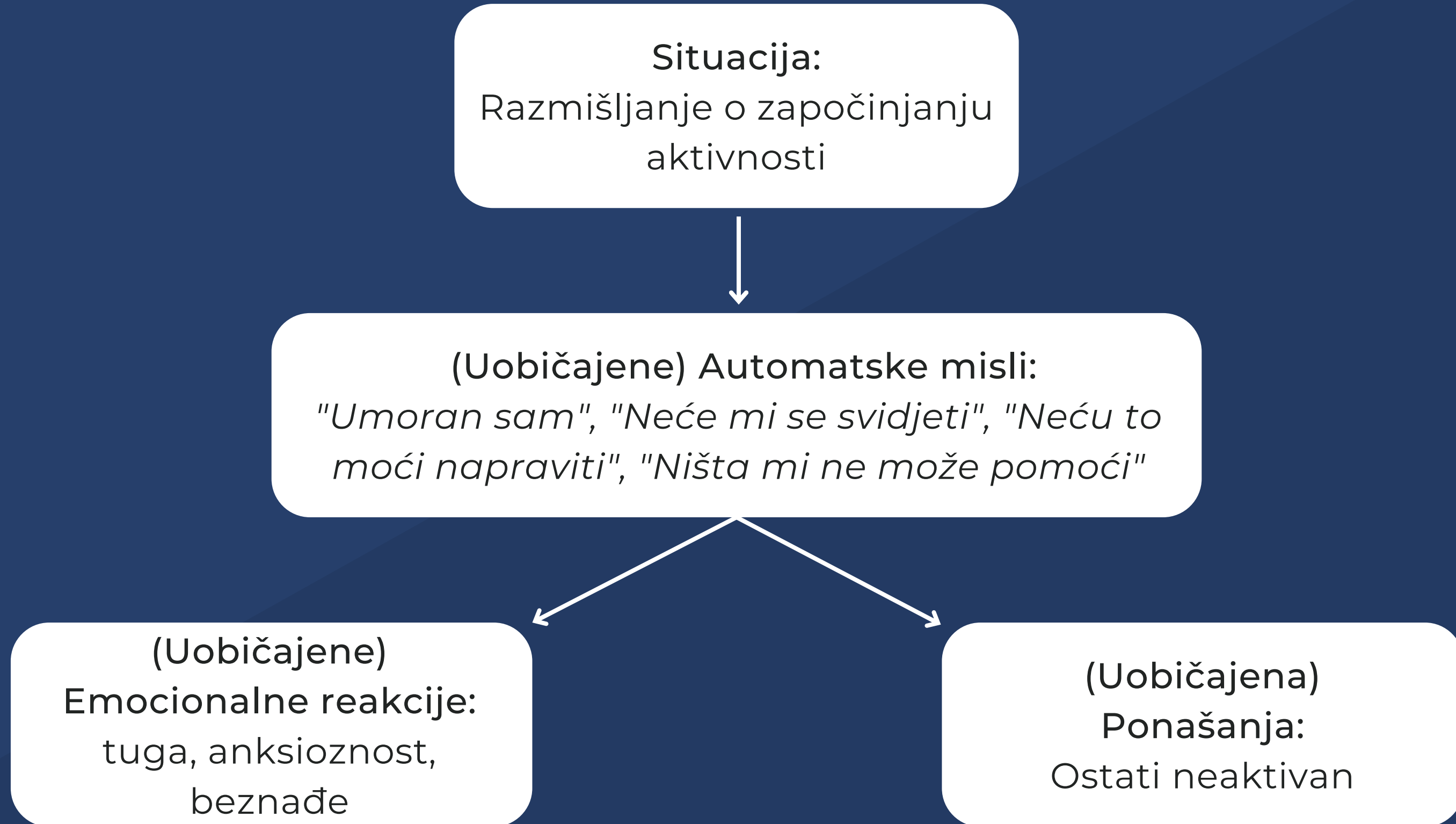


SADRŽAJ

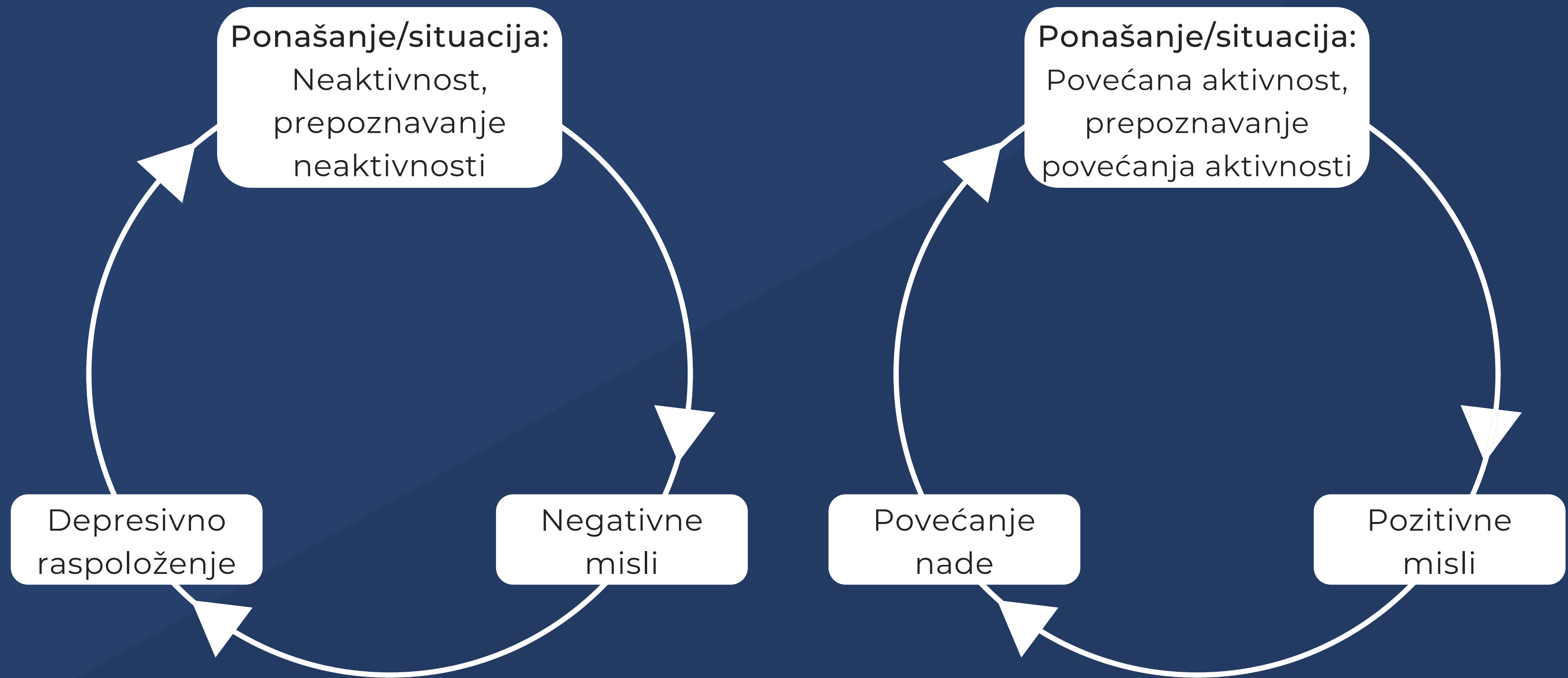
- Kako konceptualizirati neaktivnost (*eng. inactivity*)?
- Kako konceptualizirati nedostatak osjećaja postignuća i zadovoljstva?
- Kako planirati aktivnosti s klijentima?
- Kako koristiti Tablicu aktivnosti?
- Kako pomoći klijentu da prati i ocjenjuje svoje aktivnosti?
- U koje bi se aktivnosti depresivni klijenti trebali uključivati?
- Kako koristiti Tablicu aktivnosti za evaluaciju predikcija?



KONCEPTUALIZACIJA NEAKTIVNOSTI



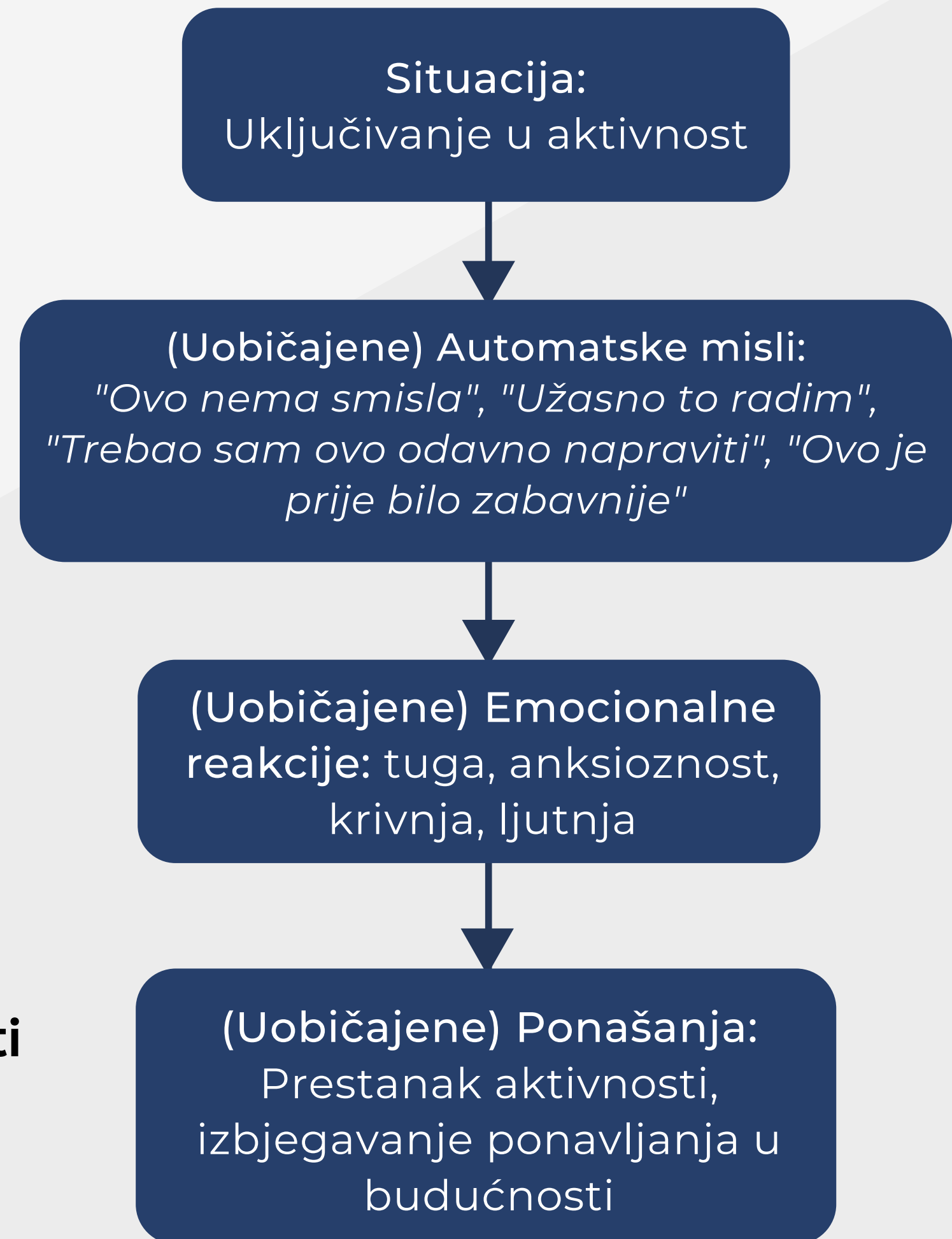
KONCEPTUALIZACIJA NEAKTIVNOSTI



KONCEPTUALIZACIJA NEDOSTATKA OSJEĆAJA POSTIGNUĆA I ZADOVOLJSTVA

- Čak i kada se klijenti uključe u razne aktivnosti, kroz njih često ostvaruju nisku razinu zadovoljstva i užitka zbog prisutnih samokritični automatskih misli
- Negativne misli mogu se javiti i nakon uključivanja u aktivnost

Važno: očekivati pojavu automatskih misli koje mogu ometati započinjanje ili nastavak aktivnosti te smanjiti osjećaj postignuća, užitka i/ili povezanosti



PLANIRANJE AKTIVNOSTI

- planiranje aktivnosti preporučuje se relativno rano u tretmanu depresije - prva seansa ili već tijekom procjene
 - tražiti klijenta da opiše svoj tipičan dan
- tijekom procjene i prve terapijske seanse cilj je dobiti ideje o mogućim aktivnostima
 - ako u tome ne uspijemo - predložimo vlastite ideje u skladu s klijentovim vrijednostima i ciljevima
- klijenta je potrebno pripremiti na mogućnost da se neće osjećati bolje nakon aktivnosti (*primjer)

ŠTO KADA SE KLIJENT ODUPIRE PLANIRANJU AKTIVNOSTI?

- podsjetiti zašto je aktivnost važna u tretmanu depresije
- ponovno predložiti planiranje aktivnosti
- dotadašnju neaktivnost iskoristiti za motiviranje klijenta

JUDITH: Je li u redu da razgovaramo o planiranju nekih aktivnosti ovaj tjedan?

MARIA: U redu.

JUDITH: Sjećate li se što smo rekli prošli tjedan o tome zašto je to važno?

MARIA: Ne u potpunosti.

JUDITH: Prvo, istraživanja nam pokazuju da je bitan korak u prevladavanju depresije upravo to da osoba postane aktivnija. Drugo, čini se da nema puno toga što ste trenutno u stanju napraviti, a da vam daje osjećaj zadovoljstva ili vam pomažu da se osjećate kompetentno. Je li to točno?

MARIA: Izgleda da nema.

JUDITH: Znate, većina ljudi koji su depresivni misli da će se osjećati bolje ako ostanu u krevetu. Niste li vi već pokušali ovaj eksperiment ostajanja u krevetu kroz posljednjih nekoliko mjeseci? Je li vam to pomoglo u oporavku? Je li vam pomoglo da dođete do točke na kojoj želite biti u svome životu?

MARIA: Ne, nije mi pomoglo...

JUDITH: I ako nastavite ostajati u krevetu, mislite li da će se to promijeniti?

MARIA: Pretpostavljam da neće.

JUDITH: Biste li voljeli probati drugačiji eksperiment ovaj tjedan?

MARIA: Pa da...

KORIŠTENJE TABLICE AKTIVNOSTI

- može se koristiti za praćenje ili planiranje aktivnosti
- planiranje - neki klijenti će se lakše obvezati i provoditi aktivnosti kad je za to definiran točan dan i vrijeme
 - u tom slučaju s klijentom radimo detaljan akcijski plan ili koristimo **tablicu aktivnosti**
 - ako je potrebno, klijent može plan prilagođavati ili detaljnije razraditi svako jutro/večer prije
- postavljati realne i male ciljeve - u tablicu navesti i periode odmora/neaktivnosti

Activity Chart, Side One

Name: Eric L. Date: October 24

Aspirations, values, or goals: Be a better father, husband. Work in the music business. Take better care of my physical and mental health. Find a spiritual home. Get involved in the community.

See reverse side for optional rating scales.

	MON.	TUE.	WED.	THU.	FRI.	SAT.	SUN.
Morning	6:00– 7:00 A.M.	Sleep					
	7:00– 8:00 A.M.						
	8:00– 9:00 A.M.						
	9:00– 10:00 A.M.	Doze off and on—2					
	10:00– 11:00 A.M.	Get up/shower/ dress—3					
	11:00 A.M.– 12:00 P.M.	Breakfast, kitchen cleanup (10 min)—3					
Afternoon	12:00– 1:00 P.M.	TV/computer/video games—2					
	1:00– 2:00 P.M.	TV/computer/video games—2					
	2:00– 3:00 P.M.	Nap—2					



Klijente je potrebno potaknuti da napišu svoje težnje i ciljeve u svrhu povećanja motivacije

Evening	3:00– 4:00 P.M.	Lunch, kitchen cleanup (10 min)—3						
	4:00– 5:00 P.M.	Call Natasha—6 Laundry (10 min)—4						
	5:00– 6:00 P.M.	Errands or take a walk—5						
	6:00– 7:00 P.M.	TV/computer/video games—2 Laundry (10 mins)—3						
	7:00– 8:00 P.M.	Dinner, kitchen cleanup (10 min)—3						
	8:00– 9:00 P.M.	Walk around mall—4						
	9:00– 10:00 P.M.	TV/computer/video games—2						
	10:00– 11:00 P.M.	TV/computer/video games—2						
	11:00 P.M.– 12:00 A.M.	Get in bed, try to sleep—2						
	12:00– 1:00 A.M.	Sleep						

FIGURE 7.1. Partially completed Activity Chart, side 1: Tracking and rating activities. Overall mood ratings on a 0–10 scale.

PROCJENA AKTIVNOSTI

- tijekom obavljanja aktivnosti
klijente možete tražiti da procijene:
 - osjećaj zadovoljstva
 - osjećaj postignuća
 - generalno raspoloženje
- npr. skala od 0 do 10
 - klijent može napraviti vlastiti vodič za procjenu
 - u slučaju poteškoća u procjeni, može se primijeniti skalu od tri stupnja - nisko, srednje i visoko

Activity Chart Rating Scales

Name: Eric L. Date: October 24

Directions (optional): Use either the top or bottom scale and fill in activities.

	PLEASURE	MASTERY
0	Arguing with partner	Thinking about my credit card debt
5	Watching hockey on TV	Raking leaves last year
10	Finding out about my promotion	Finishing the 5K race

OVERALL RATING SCALE		
0	Very distressed/depressed	When my girlfriend broke up with me
5	Neutral mood	Running errands
10	Feeling great	Going to a football game

FIGURE 7.2. Activity Chart, side 2: Rating scales.

PROCJENA AKTIVNOSTI

- kod depresivnih klijenata - sjećanja su često negativnija od stvarnih iskustava
 - korisno napisati procjene neposredno nakon aktivnosti
 - klijent dobiva uvid i prepoznaje dijelove dana kad se osjećao bolje

Activity Chart Rating Scales

Name: Eric L. Date: October 24

Directions (optional): Use either the top or bottom scale and fill in activities.

	PLEASURE	MASTERY
0	Arguing with partner	Thinking about my credit card debt
5	Watching hockey on TV	Raking leaves last year
10	Finding out about my promotion	Finishing the 5K race

OVERALL RATING SCALE		
0	Very distressed/depressed	When my girlfriend broke up with me
5	Neutral mood	Running errands
10	Feeling great	Going to a football game

FIGURE 7.2. Activity Chart, side 2: Rating scales.

TIPOVI AKTIVNOSTI

- ako niste sigurni koje aktivnosti predložiti klijentu - ideje možete dobiti pregledom klijentovog tipičnog dana
- pritom se vodite pitanjima:

S obzirom na klijentove ciljeve...

- koje aktivnosti su previše zastupljene?
- kojih aktivnosti premalo zastupljene ili ih klijent izbjegava?
- ima li klijent dobru ravnotežu zadovoljstva, postignuća, brige o sebi i socijalnih iskustava?
- što klijent može raditi da rezultira pozitivnim emocijama, socijalnom povezanošću ili osnaživanjem?
- što klijent može raditi da dođe do pozitivnih zaključaka, a posebno do pozitivnih zaključaka o sebi samome?

KAKO KORISTITI TABLICU AKTIVNOSTI ZA EVALUACIJU PREDIKCIJA?

- korisno kada klijenti pokazuju otpor prema planiranu ili provođenju aktivnosti
 - pitati klijenta da pokuša predvidjeti razinu postignuća, zadovoljstva, povezanosti ili pak generalno raspoloženje pri obavljanju aktivnosti
 - nakon završetka aktivnosti ponovno rade procjenu
 - ako vide da su njihova predviđanja netočna - povećava se motivacija za daljnju aktivaciju
 - primjer*



HVALA NA PAŽNJI

