

SPIS KSIĄŻECZEK

1. Wstęp do BA dla Depresji
2. **Monitorowanie aktywności i nastroju**
3. Mapa: Plan aktywizacji
4. Znalezienie kierunku : wartości, flow i mocne strony
5. Unikanie i pułapki depresji
6. Rozwiązywanie Problemów
7. Nawyki myślenia
8. Kolejne kroki

**Mamy nadzieję, że ta książeczka okazała się przydatna, jeśli masz jakąś informację zwrotną, proszę napisz do nas.
info@emocje.pro**

Możesz również porozmawiać ze swoim terapeutą, albo napisać do autorów oryginału:
sptsadmin@slam.nhs.uk lub pocztą: SPTS, PO Box 53651, London SE5 5FD.

www.slam-iapt.nhs.uk

SOUTHWARK PSYCHOLOGICAL THERAPIES SERVICE tłumaczenie: emocje.pro

Książeczka Druga

Monitorowanie aktywności i nastroju

tydzień



Spis treści

Wprowadzenie: Dlaczego monitorować?	2
Instrukcje	3
Przeszkody i wskazówki	4-5
Przykładowy Plan Monitorowania na jeden dzień	6-7
Formularz na 7 dni	8-21
Refleksje	22-27

SOUTHWARK PSYCHOLOGICAL THERAPIES SERVICE

Wprowadzenie: Dlaczego monitorujemy nastrój i zachowanie?

Nastój i zachowanie monitorujemy po to, aby lepiej zrozumieć, jak różne aspekty naszego życia przyczyniają się do depresji. Poszukujemy też wskazówek jakie zmiany warto wprowadzić, by nasze samopoczucie się poprawiło.

Prowadzenie samoobserwacji jest ważne, ponieważ:

- wiele naszych reakcji emocjonalnych i behawioralnych jest tak automatycznych, że zapominamy o nich szybko, jeśli ich nie zapiszemy;
- zapisywanie szczegółów i spojrzenie na nie z perspektywy jest dobrym sposobem na zauważenie naszych wzorców zachowań i reakcji, których w inny sposób byśmy nie zauważyli;
- rozpoznanie naszych wzorców zachowań i nastroju pomaga nam znaleźć odpowiedź na pytanie, co możemy zmienić (łańcuch behawioralny).

Na początek pomocne będzie obserwowanie swojego zachowania, doświadczania emocji i zmieniającego się nastroju godzina po godzinie.

Robienie tego, co ważne

W depresji łatwo jest stracić z oczu rzeczy najważniejsze, które najbardziej się liczą.

Z rzeczy, które robiłeś w minionym tygodniu, jakie były dla ciebie najważniejsze ?

.....
.....
.....

Jakie aktywności dały ci największe poczucie osiągnięć?

.....
.....
.....
.....

Czy są jakieś ważne rzeczy, których nie zrobiłeś?

.....
.....
.....

Czy są jakieś mało ważne aktywności, na które wolałbyś spędzić mniej czasu?

.....
.....
.....

Rutyna

Depresja często wiąże się ze zmianami rytmów biologicznych, dlatego regularny tryb życia może bardzo pomóc.

Spójrz na miniony tydzień. Jakie były twoje rutyny?

Jedzenie: Czy odżywiałeś się regularnie?

.....
.....

Wstawanie: Czy wstawałeś o podobnej porze?

.....
.....

Chodzenie spać: Czy chodziłeś spać o podobnej porze?

.....
.....

Sen: Czy spałeś w podobnych godzinach w ciągu doby ?

.....
.....

Aktywność na świeżym powietrzu, ćwiczenia, odpoczynek:
Czy byłeś aktywny fizycznie?

.....
.....

Podsumowanie: Jak myślisz, czy jakieś zmiany w twoich codziennych aktywnościach byłyby dobre i pomocne?

.....
.....
.....
.....

Instrukcje

Na każdą godzinę:

1. Zapisz główną rzecz lub rzeczy, które robiłeś w ciągu tej godziny (np. robienie zakupów, oglądanie telewizji itp.).
Określ, jak się wtedy czułeś (użyj określenia emocji:
2. smutny, wystraszony, napięty, zadowolony itp.).
Oceń stopień nasilenia danej emocji na skali od 1-10, gdzie
3. 1 to najmniejsze, a 10 najsilniejsze natężenie emocji).

Poniżej przedstawiamy listę powszechnych stanów emocjonalnych, których możesz doświadczać wielokrotnie w tym tygodniu:

Smutny, przygnębiony, zdesperowany, bezradny,
zdenerwowany, przestraszony, przerażony, pobudzony,
ziřytowany, napięty, niespokojny, zawstydzony, zażenowany,
winny, urażony, słaby, zadowolony, szczęśliwy, radosny,
usatysfakcjonowany, podekscytowany, mocny, dumny,
zdrętwiały, zagniewany, wściekły, zezłoszczony, sfrustrowany,
zazdrosny, zdziwiony, rozbawiony, zadowolony, spokojny,
wyluzowany.

Przykładowe wykonanie ćwiczenia znajdziesz na stronie 6-7

Możliwe przeszkody

Cały czas czuję się zdołowany- czy zapisywanie tego nie sprawi, że będę czuć się jeszcze gorzej?

Tak, rzeczywiście przyglądanie się temu, co dzieje się w naszym życiu może sprawić, że w krótszej perspektywie pocujemy się jeszcze gorzej. Jakkolwiek, jest to niezbędny krok, by wprowadzić niezbędne zmiany. Spróbuj wykonać to zadanie z największą życzliwością i wyrozumiałością wobec samego siebie, na jaką cię stać.

Nie robię zbyt wiele, nie będę miał co zapisać.

Zawsze coś robimy. Nawet tzw. nic nierobienie jest tak naprawdę robieniem czegoś, jeśli bliżej się temu przyjrzymy. Jeśli np. spędzasz godzinę po prostu siedząc zatopiony w myślach, zapisz to. Jeśli leżysz w łóżku- zapisz to, itd.

Są rzeczy, które robię, których nie chcę zapisywać, bo nie chcę, aby ktoś się o nich dowiedział

Możesz zapisać tyle rzeczy ile chcesz ujawnić. Możesz także użyć skrótu lub szyfru na oznaczenie pewnych czynności.

Zapisywanie jest męczącym wysiłkiem, a ja nie wierzę, że to może mi pomóc.

To podejście pomogło już bardzo wielu osobom wyjść z depresji. Tak, to prawda, że potrzebujesz włożyć w to swój czas, wysiłek i determinację.

Na aktywności fizycznej?)

.....

Na aktywności która była stymulująca umysłowo?

.....

na aktywności kreatywnej?

.....

Na zajęciach dobrze ci znanych? (w strefie komfortu)

.....

Na zajęciach nowych, które są dla ciebie wyzwaniem?)

.....

inne?

.....

Jak takie połączenie aktywności wpływa na Ciebie?

Czy cię zadowala? Czy coś byś zmienił?

.....

.....

.....

.....

.....

Zróżnicowanie & równowaga

Większość z nas preferuje łączenie różnorodnych aktywności. Również badania potwierdzają, że najkorzystniejsze jest łączenie różnych rodzajów aktywności, w tym takich, które są nam dobrze znane z nowymi dla nas aktywnościami.

Jednak, różnimy się, i to co będzie najlepsze dla jednej osoby, niekoniecznie sprawdzi się u drugiej. Te pytania mają pomóc ci wybrać najlepiej zróżnicowane i najlepiej zbalansowane połączenie aktywności:

Ile czasu w minionym tygodniu spędziłeś:

Z innymi?

.....

samotnie

.....

na zewnątrz?

.....

wewnątrz?

.....

relaksując się?

.....

Wskazówki

- Noś Dziennik Aktywności i Nastroju oraz długopis ze sobą, abyś mógł zapisywać rzeczy na bieżąco.
- Ustaw sobie przypomnienie w telefonie, by przypominał ci o wypełnieniu dziennika rano i wieczorem.
- Jeśli z jakiegoś powodu nie wypełnisz Dziennika jednego dnia, po prostu wróć do jego wypełniania dnia następnego.
- Jeśli z jakiegoś powodu nie wypełnisz Dziennika przez dwa dni po prostu wróć do jego wypełniania następnego dnia (tak samo dla trzech, czterech i więcej dni).
- Jeśli wypełnianie Dziennika zajmuje ci więcej niż pół godziny dziennie, prawdopodobnie próbujesz wypełnić go zbyt szczegółowo.
- Jeśli wypełnienie Dziennika zajmuje Ci mniej niż minutę dziennie, prawdopodobnie uwzględniasz w opisie zbyt mało szczegółów.

Przykładowy dziennik Aktywności

Dzień/Data: Poniedziałek 05/03/2018 <i>Przykład</i>		
Czas	Aktywność	Nastrój
6.00	Obudzona, leżę w łóżku, martwię się	Przygnębienie 7 Lęk 5
7.00	Wstaję, biorę prysznic, jem śniadanie.	Przygnębienie 6
8.00	Ubieram się, jadę autobusem do pracy	Przygnębienie 6
9.00	Praca biurowa	Przygnębienie 3
10.00	↓	
11.00	Piję kawę z koleżanką	Zrelaksowana 4
12.00	Więcej pracy papierkowej	Zaangażowana 4
13.00	Kończę część pracy wcześniej i jem obiad w kantynie	Zadowolona 5
14.00	Kilka telefonów	Zestresowana 3 Zadowolona 4
15.00	Spotkanie (boli mnie głowa)	Zestresowana 5 Wkurzona 4
16.00	Fajna rozmowa z koleżanką z innego działu	Szczęśliwa 3
17.00	Jadę do domu autobusem, stoję w korku	Poirytowana 3

Odpowiedź na stresujące wydarzenia i przygnębienie

To jak odpowiadamy na niepomyślne wydarzenia i emocjonalny dyskomfort może decydować, jak szybko wyjdziemy z depresji. Nabyte umiejętności pomogą nam radzić sobie w trudnych momentach i pomogą zapobiegać ewentualnemu nawrotowi depresji w przyszłości. Te umiejętności powiększają nasze zasoby rezyliencji (odporności psychicznej). Spójrz na miniony tydzień i zauważ każdy czas, kiedy nastrój ci się pogorszył i sprawdź w każdym przypadku, co zrobiłeś potem.

<u>Zdarzenie</u>	Co zrobiłam/em
przykład: <i>środa wieczór</i>	
<i>Przyjaciel nie odpowiedział na mojego sms-a. Poszedłem się sam napić i zastanawiałem się, co zrobiłem źle.</i>	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Refleksje

Tutaj umieszczamy sugestie, jak możesz użyć informacji, które udało ci się zebrać w ciągu tygodnia.

Aktywności związane z pozytywnym i negatywnym nastrojem:

Spójrz wstecz na miniony tydzień. Jakie rzeczy robiłeś, kiedy twój nastrój był **najlepszy**?

.....

.....

.....

.....

Jakie rzeczy robiłeś, kiedy twój nastrój był **najgorszy**?

.....

.....

.....

.....

Jak ma się zaobserwowany nastrój do tego, czego się spodziewałeś ? **Ogólny Poziom**: był lepszy, czy gorszy niż się spodziewałeś ?

.....

.....

Wahania, czy płaski: Czy był bardziej zróżnicowany niż się spodziewałeś?

.....

.....

Zakres emocji: Jaki zakres/zróżnicowanie emocji zanotowałeś?

.....

.....

Przykładowy dziennik Aktywności

Czas	Aktywność	Nastrój
18.00	Idę do supermarketu na zakupy	Przygnębienie 3
19.00	Przygotowanie i jedzenie posiłku	Przygnębienie 5
20.00	Oglądanie TV	OK
21.00	↓	Znudzenie, zmęczenie
22.00	Internet- Facebook	Złość 5
23.00	Idę do łóżka	
24.00	Śpię	
1.00	↓	
2.00	Budzę się, hałas na zewnątrz	Złość 7
3.00	Śpię	
4.00	Budzę się, zmęczenie	Przygnębienie 4 Lęk 6
5.00	Wciąż nie mogę zasnąć	Ogromne zmęczenie 6

Dziennik Aktywności

Dzień/ Data		
Czas	Aktywność	Nastój
6.00		
7.00		
8.00		
9.00		
10.00		
11.00		
12.00		
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		

Dziennik Aktywności

Dzień/ Data		
Czas	Aktywność	Nastój
18.00		
19.00		
20.00		
21.00		
22.00		
23.00		
24.00		
1.00		
2.00		
3.00		
4.00		
5.00		

Dziennik Aktywności

Dzień/ Data		
Czas	Aktywność	Nastrój
6.00		
7.00		
8.00		
9.00		
10.00		
11.00		
12.00		
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		

Dziennik Aktywności

Dzień/ Data		
Czas	Aktywność	Nastrój
18.00		
19.00		
20.00		
21.00		
22.00		
23.00		
24.00		
1.00		
2.00		
3.00		
4.00		
5.00		

Dziennik Aktywności

Dzień/ Data		
Czas	Aktywność	Nastrój
6.00		
7.00		
8.00		
9.00		
10.00		
11.00		
12.00		
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		

Dziennik Aktywności

Dzień/ Data		
Czas	Aktywność	Nastrój
18.00		
19.00		
20.00		
21.00		
22.00		
23.00		
24.00		
1.00		
2.00		
3.00		
4.00		
5.00		

Dziennik Aktywności

Dzień/ Data		
Czas	Aktywność	Nastrój
6.00		
7.00		
8.00		
9.00		
10.00		
11.00		
12.00		
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		

Dziennik Aktywności

Dzień/ Data		
Czas	Aktywność	Nastrój
18.00		
19.00		
20.00		
21.00		
22.00		
23.00		
24.00		
1.00		
2.00		
3.00		
4.00		
5.00		

Dziennik Aktywności

Dzień/ Data		
Czas	Aktywność	Nastrój
6.00		
7.00		
8.00		
9.00		
10.00		
11.00		
12.00		
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		

Dziennik Aktywności

Dzień/ Data		
Czas	Aktywność	Nastrój
18.00		
19.00		
20.00		
21.00		
22.00		
23.00		
24.00		
1.00		
2.00		
3.00		
4.00		
5.00		

Dziennik Aktywności

Dzień/ Data		
Czas	Aktywność	Nastrój
6.00		
7.00		
8.00		
9.00		
10.00		
11.00		
12.00		
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		

Dziennik Aktywności

Dzień/ Data		
Czas	Aktywność	Nastrój
18.00		
19.00		
20.00		
21.00		
22.00		
23.00		
24.00		
1.00		
2.00		
3.00		
4.00		
5.00		

Dziennik Aktywności

Dzień/ Data		
Czas	Aktywność	Nastrój
6.00		
7.00		
8.00		
9.00		
10.00		
11.00		
12.00		
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		

Dziennik Aktywności

Dzień/ Data		
Czas	Aktywność	Nastrój
18.00		
19.00		
20.00		
21.00		
22.00		
23.00		
24.00		
1.00		
2.00		
3.00		
4.00		
5.00		