



PLAN AKTYWNOŚCI

imię: _____

data: _____

PN
poniedziałek

Nastrój (N)
0-100

WT
wtorek

Nastrój (N)
0-100

ŚR
środa

Nastrój (N)
0-100

CZ
czwartek

Nastrój (N)
0-100

PT
piątek

Nastrój (N)
0-100

SB
sobota

Nastrój (N)
0-100

ND
niedziela

Nastrój (N)
0-100

07:00 - 08:00

08:00 - 09:00

09:00 - 10:00

10:00 - 11:00

11:00 - 12:00

12:00 - 13:00

13:00 - 14:00

14:00 - 15:00

15:00 - 16:00

16:00 - 17:00

17:00 - 18:00

18:00 - 19:00

19:00 - 20:00

20:00 - 21:00

21:00 - 22:00

22:00 - 23:00

EM-34838

Jak wypełniać tabelę planu aktywności?

01. Pierwszy krok to analiza danych zebranych w tabeli zapisu aktywności.

Patrząc na wypełnioną tabelę zapisu aktywności, spróbuj odpowiedzieć sobie na poniższe pytania:

1. Jak duża jest moja aktywność?
2. Jakie aktywności podejmowałem w tym tygodniu?
3. Jaki rodzaj emocji odczuwam?
4. Jaki jest związek pomiędzy tym co robię, a co czuję?
5. Jakiego rodzaju aktywności sprawia, że czuję się dobrze?
6. Czego powinienem robić więcej, aby poczuć się lepiej?
7. Czego powinienem robić mniej, aby poczuć się lepiej?

02. Może być Ci trudno odpowiedzieć na te pytania samodzielnie.

Poproś o pomoc bliskich, razem będzie łatwiej znaleźć odpowiedzi.

03. Korzystając z zebranych obserwacji wpisz do tabeli planu aktywności te czynności, dzięki którym czujesz się lepiej.

Poszukaj takich aktywności w tabeli zapisu aktywności. Możesz skorzystać z pomysłów, które kiedyś wiązały się z przyjemnością i satysfakcją. Może masz zaniedbaną pasję, może lubiłeś aktywność fizyczną. Zastanów się, jak czułeś się z przyjaciółmi lub kiedy czytałeś książki, czy świadomie relaksowałeś się.

Przykład:

godziny	poniedziałek, 20 kwietnia
08:00 - 09:00	pobudka
09:00 - 10:00	prysznic, śniadanie
10:00 - 11:00	spacer do pobliskiego parku
11:00 - 12:00	
12:00 - 13:00	
14:00 - 15:00	telefon do przyjaciółki
...	...

04. Analiza tabeli zapisu aktywności pozwoli Ci na znalezienie działań, przy których Twój nastrój obniża się najbardziej.

Zastanów się, co zazwyczaj poprzedza te aktywności i jakie są ich najczęstsze konsekwencje. To kolejny etap, przy którym warto skorzystać z pomocy bliskich. Odpowiedzi mogą być wskazówką, jaka jest funkcja tych zachowań i dlaczego warto je zmienić. Bardzo często wiążą się z unikaniem ważnej dla Ciebie, choć trudnej aktywności. Pamiętaj, aby w planie aktywności zmieniać te najtrudniejsze momenty w ciągu dnia. Możesz zmienić sytuację poprzedzającą i prawdopodobnie wyzwalającą niekorzystne zachowanie lub możesz zmienić samą aktywność, która tak źle na Ciebie wpływa. Zamień ją na jej przeciwieństwo (np. zamiast przeglądania portali społecznościowych, co zabiera czas na pracę – zaplanuj aktywność zawodową) lub zaplanuj aktywność, która ją przerwie (np. kiedy zaczynasz przeglądać portale społecznościowe, wychodzisz z pokoju, słuchasz swojej ulubionej piosenki i podejmujesz aktywność, która lepiej wpływa na Twój nastrój).

Przykład:

godziny	poniedziałek, 20 kwietnia
08:00 - 09:00	pobudka
09:00 - 10:00	prysznic, śniadanie
10:00 - 11:00	spacer do pobliskiego parku
11:00 - 12:00	aktywność zawodowa (ostatnie zlecenie)
12:00 - 13:00	aktywność zawodowa (ostatnie zlecenie)
14:00 - 15:00	telefon do przyjaciółki
...	...

05. Kiedy Twój plan jest gotowy – przejdź do działania!

Postaraj się zrealizować Twój plan. Przyjmij postawę badacza i odkrywcy – obserwuj, jak się czujesz, sprawdzaj, które elementy planu okazały się realistyczne. Nowe obserwacje pomogą Ci zaplanować kolejny tydzień.



Jak wspierać bliskich w przygotowaniu planu aktywności?

Aktywizacja behawioralna to skuteczna metoda leczenia zaburzeń depresyjnych.

Składa się na nią obserwacja aktywności (zapis aktywności), analiza zebranych danych i planowanie na ich podstawie bardziej pomocnych zachowań (plan aktywności). Dla osoby zmagającej się z objawami depresyjnymi zadania te mogą okazać się dużym wyzwaniem.

Jeżeli zostaniesz poproszony o pomoc lub zauważysz, że może być potrzebna Twoim bliskim, warto, abyś zapoznał się z podstawowymi ideami zapisu i planowania aktywności.

I Zapis aktywności

1. Wybór tygodnia, w którym będzie opisywana aktywność.
2. Zapisanie aktywności każdej godziny danego dnia.
3. Określenie nastroju odczuwanego przy aktywności odnotowanej w danej godzinie w skali od 0 do 100 (gdzie 0 to bardzo zły nastrój, 100 bardzo dobry nastrój).

II Planowanie aktywności

1. Analiza danych zebranych w tabeli zapisu aktywności.

Pomocne pytania:

- Jak duża jest moja aktywność?
- Jakie aktywności podejmowałem w tym tygodniu?
- Jaki rodzaj emocji odczuwam?
- Jaki jest związek pomiędzy tym co robię, a co czuję?
- Jakie rodzaj aktywności sprawia, że czuję się dobrze?
- Czego powinienem robić więcej, aby poczuć się lepiej?
- Czego powinienem robić mniej, aby poczuć się lepiej?

2. Wpisanie do tabeli planu aktywności czynności, dzięki którym osoba czuje się lepiej.

Wykorzystanie pomysłów, które w przeszłości wiązały się z przyjemnością i satysfakcją (dawne pasje, aktywność sportowa, relaks, kontakty z innymi osobami).

3. Znalezienie aktywności, przy których nastrój obniża się najbardziej.

Analiza, co poprzedza te aktywności i jakie są ich najczęstsze konsekwencje. Rozpoznanie, jaka jest funkcja tych zachowań (bardzo często wiążą się z unikaniem ważnej i jednocześnie wymagającej aktywności).

4. Zmiana tych aktywności w planie.

- Zmiana sytuacji wyzwalającej niekorzystne zachowanie.
- Zmiana aktywności na działanie, którego osoba unika.
- Zaplanowanie aktywności, która przerwie zachowanie obniżające nastrój.

5. Realizacja planu aktywności.

Zbieranie nowych obserwacji i przygotowanie kolejnego planu aktywności.