

PODNIĘŚ SWÓJ NISKI NASTRÓJ



Terapia poznawczo - behawioralna oparta na badaniach naukowych, która jest pomocna w radzeniu sobie z niskim nastrojem.

CZY TE ĆWICZENIA SĄ DLA CIEBIE?

Niski nastrój może być spowodowany przez wiele rzeczy, takie jak czynniki biologiczne lub wydarzenia życiowe. Czasem trudno jest określić powód, dlaczego czujemy się w określony sposób.

Jeśli niski nastrój wynika z konkretnego problemu, który trudno jest rozwiązać, na przykład z powodu kwestii finansowych, takich jak zadłużenie, to warto zastanowić się, czy wsparcie w tych obszarach może być przydatne.



WITAMY!

Gratulacje za podjęcie kroku w kierunku poprawy niskiego nastroju.

Ta książka z ćwiczeniami bazuje na opartej na badaniach naukowych terapii psychologicznej, zwanej Terapią Poznawczo - Behawioralną (CBT). Skupia się na tu-i-teraz i pomaga osobom, które czują się zdołowane, brakuje im energii i nie mają motywacji, by zrozumieć, dlaczego się tak czują i by poczynić zmiany, aby wrócić do dawnego siebie.

Ta książeczka z ćwiczeniami poprowadzi Cię przez technikę zwaną Aktywacją Behawioralną, która pomogła wielu osobom zmagającym się z niskim nastrojem.

Jest skonstruowana tak, aby przy pomocy wyszkolonych specjalistów w zakresie zdrowia psychicznego, pomóc Ci skorzystać z tej techniki w jak największym stopniu. Może to być psycholog zajmujący się dobrostanem psychicznym, często w skrócie nazywany PWP, pracujący w ramach programu Poprawy Dostępu do Terapii Psychologicznych (IAPT) w Anglii.

Można było natknąć się na tę publikację samemu lub mogła być ona polecona przez lekarza zdrowia psychicznego wspierającego Cię w pracy z nią. W każdym razie, to Ty kontrolujesz, jak ją stosować.

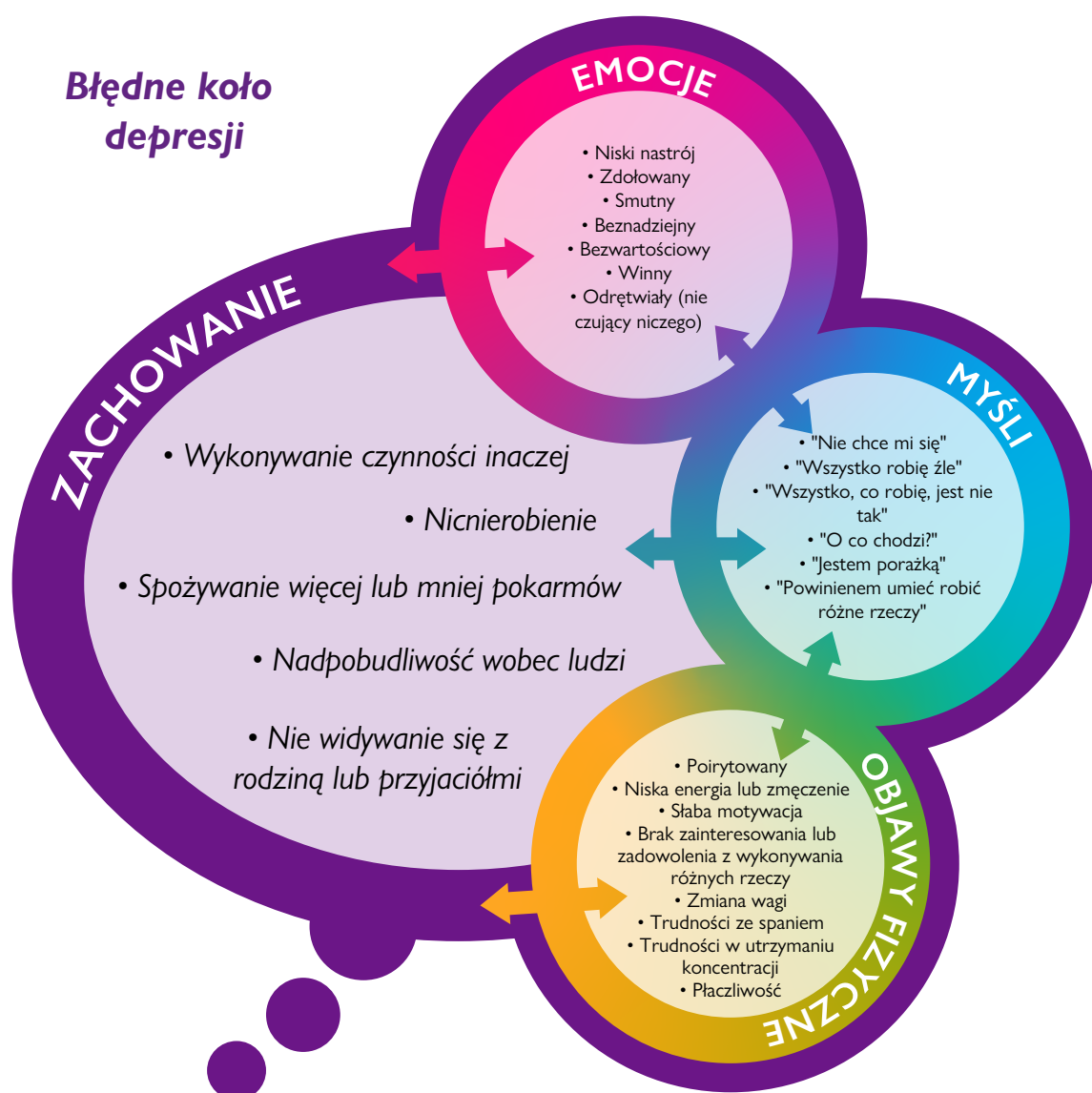


JAK WYGLĄDA NISKI NASTRÓJ?

Kiedy mamy niski nastrój, możemy zauważyć, że nie robimy tylu rzeczy, co zazwyczaj, zmęczenie, kiepska koncentracja, myśli, które nie są pomocne oraz zwiększone lub zmniejszone ilości spożywanego jedzenia. Doświadczanie tych rzeczy jest absolutnie normalne, kiedy mamy niski nastrój.

Wszyscy od czasu do czasu tak się czujemy!

Jednak, gdy doświadczamy takiego stanu dłużej niż dwa tygodnie i zauważamy zły wpływ na życie, może to być początek "**depresji**". Każda rzecz, z którą się zmagamy, może mieć negatywny wpływ na innych i prowadzić do "błędnego koła depresji".



Każdy z tych obszarów ma wpływ na pozostałe.
Może to prowadzić do tego, że ludzie będą tkwić w błędnym kole.

Doświadczenie niskiego nastroju u każdego człowieka jest inne. Jeśli uważasz, że utkwiełeś w błędnym kole, ta książka z ćwiczeniami jest dla Ciebie.



ZROZUMIENIE UNIKANIA W PRZYPADKU DEPRESJI

Kiedy doświadcza się niskiego nastroju, braku energii i zainteresowania robieniem różnych rzeczy, powszechne jest unikanie rzeczy, które zazwyczaj się z przyjemnością robiło i ceniło. Może to prowadzić do poczucia ulgi. Robiąc mniej człowiek czuje się mniej zmęczony i rozdrażniony, ale i tak nie ma motywacji do ich wykonywania.

Zrozumiałe jest unikanie robienia rzeczy i poczucie ulgi, ale jest to niepomocne.

Szybko nasz świat zacznie się zamykać i okazuje się, że nie robimy rzeczy, które lubiliśmy, ceniliśmy lub wręcz których potrzebujemy. To wtedy nasz nastrój zaczyna spadać i może utrzymywać się na niskim poziomie, co prowadzi do utknięcia w błędnym kole depresji.



Jeśli brzmi to znajomo, nie biczuj się za to, że utkniłeś w tym kole.



POMOC W WYCHODZENIU Z DEPRESJI: AKTYWNOŚĆ

Teraz, gdy zastanowiliśmy się, w jaki sposób depresja może się utrzymywać, sprawdźmy, jak można przerwać to błędne koło dzięki podejściu zwanemu Aktywacją Behawioralną. Aktywizacja behawioralna działa zgodnie z tym, co jest napisane na etykiecie. Przerzywa błędne koło poprzez rozwiązanie problemu zmniejszonej aktywności i unikania, które mogą podtrzymywać niski nastrój. Ponieważ obszary koła są połączone, każda pozytywna zmiana w **zachowaniu** może mieć pozytywny wpływ na inne obszary i poprawić Twój **nastrój**.



Dostosowanie się do odpowiedniego dla Ciebie tempa, angażowanie się w czynności, które sprawiają wrażenie możliwych do wykonania, daje szansę na poprawę nastroju. W miarę upływu czasu wrócisz do rzeczy, które robiłeś zazwyczaj, które lubiłeś i ceniłeś, były częścią dnia lub codziennej rutyny lub do rzeczy, które musisz wykonywać. Może będziesz miał ochotę zacząć nowe rzeczy, które Cię zainteresują.

Aktywacja Behawioralna nie polega na ponownym rzuceniu się na wszystko od razu. Zaczynanie od łatwiejszych czynności i robienie ich mało, ale często prowadzi do najlepszych rezultatów. Jeśli Aktywacja Behawioralna brzmi interesująco, zapoznaj się z opowieścią Sama i wypróbuj to.



Pamiętaj: Można uzyskać wsparcie ze strony specjalistów od zdrowia psychicznego w celu pomocy w zastosowaniu tej książki z ćwiczeniami.



OPOWIEŚĆ SAMA

Od kilku miesięcy nie czułem się dobrze. Firma, dla której pracuję, bardzo dobrze sobie radziła, co powinno mnie cieszyć, ale oznaczało to wzrost ilości mojej pracy. Pracowałem dłużej i miałem mniej czasu na robienie rzeczy po pracy, byłem i tak za bardzo zmęczony po długim dniu pracy.

Zamiast wieczorami robić rzeczy, które zazwyczaj lubiłem, takie jak gra w tenisa, po prostu sam oglądałem telewizję, a potem wcześniej szedłem spać. Nadal spotykałem się z przyjaciółmi w weekendy, ponieważ z reguły oni to organizowali, więc nie wymagało to zbyt dużego wysiłku z mojej strony.

Na początku zauważyłem małe zmiany, obniżony nastrój, stawałem się coraz bardziej zmęczony i zacząłem jeść więcej przekąsek. Miałem trudności z koncentracją w pracy i osiągnięciem określonych dla mnie celów, mój szef zaczął to zauważać. W miarę upływu czasu, rzeczy zaczęły się szybko pogarszać, mój nastrój obniżał się drastycznie i coraz mniej robiłem nawet w weekendy. Chociaż moi przyjaciele próbowali włączyć mnie w grę w tenisa i spotkania, to ja po prostu nie chciałem się z nikim widzieć. Wszystkiego wydawało mi się za dużo, czułem, że *potrzebuję więcej odpoczynku i myślałem "po co mnie tam w ogóle chcą, nie jestem fajny, żeby przebywać w moim towarzystwie"*. Nawet nie chciało mi się myć albo zmieniać ubrań, żeby się spotkać z ludźmi. Było o wiele łatwiej, gdybym po prostu nie zawracał sobie głowy, więc wkrótce przestałem odpowiadać na wiadomości i czułem się samotny.

Wszystko to trwało kilkanaście miesięcy. W miarę jak mój nastrój się pogarszał, robiłem coraz mniej. Zacząłem się naprawdę niepokoić, gdy zacząłem mieć trudności z wypraniem ubrań i zakupami, a moja szefowa, Ebony rozmawiała ze mną na temat jakości mojej pracy. Ebony spostrzegła w jak niskim byłem nastroju i wspomniała o usłudze Good to Talk IAPT, która pomogła innym pracownikom, z którymi pracowała. Mimo, że nie chciałem i wątpiłem w jej skuteczność, zorientowałem się, że potrzebuję pomocy i Ebony wspierała mnie w wysłaniu skierowania przez internet. Wkrótce dostałem odpowiedź i umówiono mnie na wizytę w następnym tygodniu. Byłem zadowolony, gdy powiedziano mi, że spotkanie może odbyć się przez telefon.

W trakcie pracy z książką można zobaczyć, w jaki sposób Sam stosował Aktywację Behawioralną. Może to pomóc, jeśli korzystasz z niej samodzielnie lub utknąłeś pomiędzy sesjami wsparcia.



USTALENIE CELÓW

Zanim zaczniesz stosować Aktywację Behawioralną, ustalenie celów, które chcesz osiągnąć wraz z ukończeniem tej książki, może być pomocne.

W określaniu celów, ważne jest, aby pamiętać:

Bądź *konkretny*


Często zdarza się, że wyznaczamy sobie cele ogólne, takie jak: "Poczuć się lepiej" lub "Znow poczuć się sobą". Jednakże, może być trudno poznać, czy cel został osiągnięty. Zamiast tego bardziej pomocne może być zastanowienie się nad tym, skąd będziesz wiedział, że czujesz się znowu sobą. Jak miałyby to wyglądać? Na przykład "Co tydzień gram w tenisa z przyjaciółmi"

Bądź *realistyczny*

Określ dla siebie *krótkoterminowe cele*, które możesz osiągnąć w ciągu kilku następnych tygodni. W tym momencie cele te mogą wydawać się nie do osiągnięcia, ale są do wykonania w ciągu następnych kilku tygodni. W miarę jak staną się coraz bardziej wykonalne, pracuj w kierunku ich osiągnięcia przechodząc do celów średnio i długoterminowych wraz z upływem czasu. Cele średnio i długoterminowe dają ci coś, do czego możesz dążyć, a cele krótkoterminowe są kamieniem milowym na drodze do celu.

Bądź *nastawiony pozytywnie*

Kuszące może być wyznaczanie celów w kontekście zaprzestania lub robienia czegoś mniej. Na przykład "Przestać oglądać tak dużo telewizji". Lepsze jednak chyba jest określenie celów pozytywnych, ponieważ praca w kierunku osiągnięcia czegoś jest bardziej motywująca. Powyższe może być zmienione na "Pranie ubrań co najmniej co cztery dni"

Pamiętaj: Wyznaczanie celów może wydawać się sporym wyzwaniem, szczególnie, kiedy masz niski nastrój i rzeczy wydają się być trudniejsze. Nie spiesz się i spokojnie pomyśl o kluczowych sprawach, które chciałbyś zmienić. Oceniając, czy możesz obecnie osiągnąć swoje krótkoterminowe cele, jeśli stwierdzisz, że nie możesz ich wykonać w tej chwili, staraj się nie zniechęcać. Te cele to coś, nad czym można pracować przez pewien czas. 



ARKUSZ MOICH CELÓW

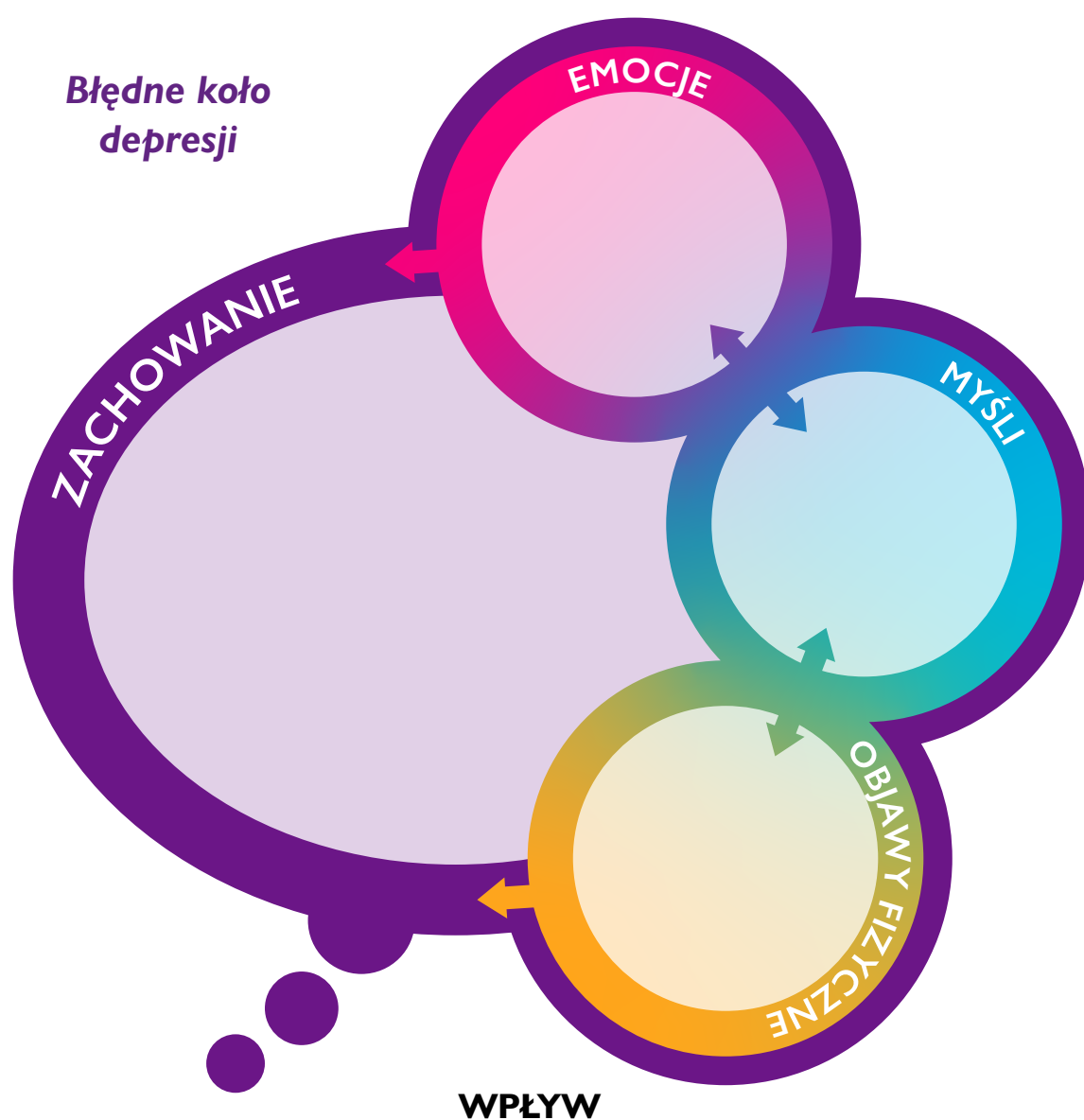
CEL 1	DZISIEJSZA DATA:						
	MOGĘ ZROBIĆ TO TERAZ (ZAKREŚL W KÓŁKO CYFRĘ)						
	0 NIE, WCALE	1	2 CZASEM	3	4 CZĘSTO	5	6 O KAŻDEJ PORZE
CEL 2	DZISIEJSZA DATA:						
	MOGĘ TO ZROBIĆ TERAZ (ZAKREŚL W KÓŁKO CYFRĘ)						
	0 NIE, WCALE	1	2 CZASEM	3	4 CZĘSTO	5	6 O KAŻDEJ PORZE
CEL 3	DZISIEJSZA DATA:						
	MOGĘ TO ZROBIĆ TERAZ (ZAKREŚL W KÓŁKO CYFRĘ)						
	0 NIE, WCALE	1	2 CZASEM	3	4 CZĘSTO	5	6 O KAŻDEJ PORZE
CEL 4	DZISIEJSZA DATA:						
	MOGĘ TO ZROBIĆ TERAZ (ZAKREŚL W KÓŁKO CYFRĘ)						
	0 NIE, WCALE	1	2 CZASEM	3	4 CZĘSTO	5	6 O KAŻDEJ PORZE
CEL 5	DZISIEJSZA DATA:						
	MOGĘ TO ZROBIĆ TERAZ (ZAKREŚL W KÓŁKO CYFRĘ)						
	0 NIE, WCALE	1	2 CZASEM	3	4 CZĘSTO	5	6 O KAŻDEJ PORZE

ZROZUMIENIE SWOJEGO BŁĘDNEGO KOŁA DEPRESJI

Mogłeś już do tej pory zauważyć wpływ tego co robisz, gdy masz niski nastrój, na Twoje myśli i fizyczne samopoczucie.

Teraz zobaczmy jak to wszystko łączy się w Twoje własne błędne koło depresji.

MOJA SYTUACJA



Pamiętaj: Jeśli korzystasz z pomocy w pracy z tą książką i napotykasz trudności, Twój psycholog może pomóc w analizie błędnego koła.



ZACZNIJMY OD TEGO, JAK PORADZIĆ SOBIE Z NISKIM NASTROJEM.

Może to wyglądać zniechęcająco, ale pamiętaj, działaj we własnym tempie. Czasem postęp będzie wolniejszy, niż oczekiwany, czasem możesz doświadczyć porażki. To powszechne - każdy z nas, gdy wprowadza zmiany w życiu, może doświadczyć wybojów po drodze.

Aby pomóc przerwać błędne koło niskiego nastroju, Aktywacja Behawioralna poprowadzi Cię przez sześć kroków, które pomogą Ci poprawić Twój nastrój.

KROK 1: JEŚLI TO POMOŻE, ZROZUM, CO OBECNIE ROBISZ

KROK 2: OKREŚL CZYNNOŚCI, KTÓRE PRZESTAŁEŚ WYKONYWAĆ, OGRANICZYŁEŚ LUB KTÓRE CHCIAŁBYŚ ROBIĆ

KROK 3: UPORZĄDKUJ DZIAŁANIA WEDŁUG STOPNIA TRUDNOŚCI, GDYBY MIAŁY BYĆ WYKONANE TERAZ

KROK 4: WKOMONUJ TE DZIAŁANIA Z POWROTEM W SWÓJ HARMONOGRAM TYGODNIA

KROK 5: SPRÓBUJ TO WYKONAĆ

KROK 6: UTRZYMUJ POSTĘPY

Pamiętaj:

Jeśli korzystasz ze wsparcia, staraj się omawiać trudności, jeśli ich doświadczasz.



KROK 1: ZROZUM, CO OBECNIE ROBISZ

Aby wprowadzić zmiany w swoim zachowaniu, pomocne może być najpierw ustalenie, co obecnie robisz. Pomoże Ci to określić czynności, które przestałeś wykonywać lub ograniczyłeś i zobaczyć, gdzie w Twoim tygodniu znajdzie się czas na dodanie niektórych czynności z powrotem do Twojego życia. Możesz znaleźć związek pomiędzy tym co robisz i swoim nastrojem.

W każdym razie, jeśli na tym etapie masz pojęcie o czynnościach, które przestałeś robić i jak obecnie wygląda Twój tydzień, możesz przejść do KROKU 2. Pamiętaj, że to Ty masz kontrolę!



Jeśli uważasz, że byłoby to pomocne, skorzystaj z pustego *dzienniczka bazowego* do zapisywania tego, **co obecnie robisz** w tygodniu. Jest w nim miejsce na zapiski poranne, popołudniowe i wieczorne, więc spróbuj zapisać rzeczy, które robisz o tych porach, najbardziej specyficzne, jak to możliwe. Stosowanie potrójnego "W" (Co, Gdzie, z Kim - What, Where, Who) będzie pomocne przy dodawaniu szczegółów.

"Co" robiłeś, np. oglądałeś telewizję

"Gdzie" to robiłeś, np. w pokoju dziennym

"Z kim" to robiłeś, np. sam

Na końcu każdego dnia jest miejsce na uwagi. Analizując dzień może pomóc w napisaniu uwag. Pod koniec tygodnia, Ty i osoby wspierające cię mogą uznać za pomocne rozpoznanie wszelkich związków pomiędzy tym, co robisz, a Twoim nastrojem, myślami i odczuciami fizycznymi.

W tym momencie zauważysz, że Twój tydzień nie zawiera wielu czynności lub że robisz te same czynności każdego dnia. To powszechne przy niskim nastroju. Pamiętaj, tak wygląda sytuacja tylko na początku, a wypełnianie dzienniczka pozwoli pomyśleć o wprowadzanych zmianach w celu poprawy nastroju.



POMOCNE WSKAZÓWKI

Przed przystąpieniem do Kroku 2, warto jest przeczytać kilka pomocnych wskazówek. Opracowało je wiele osób, które wcześniej stosowały to podejście.

Postaraj się, najlepiej jak potrafisz

To wszystko, co może ktoś wymagać, łącznie z tym, co możesz wymagać od siebie.

Nie bądź zniechęcony, kiedy masz zły dzień.

Wszystkim czasami trafiają się złe dni, możesz ich doświadczać podczas stosowania tego podejścia. Ale pamiętaj, że czasami uczymy się więcej, gdy mamy złe, a nie dobre dni.

Narzuć sobie swoje tempo w miarę zwiększania aktywności

Chęć robienia więcej jest dobrym znakiem polepszania się sytuacji. Jeśli w jakimś okresie czasu okaże się, że robisz mniej lub że zajęty jesteś nowymi czynnościami, ważne jest, żeby upewnić się, że masz trochę wolnego czasu w miarę, jak zwiększasz liczbę zajęć.

Unikaj wzrostów i upadków

Pracując z tymi ćwiczeniami, powinieneś to robić w odpowiednim dla siebie tempie. Próby robienia zbyt wiele na raz mogą być mało pomocne i mogą prowadzić do gorszego samopoczucia. Często najlepsze efekty przynoszą działania wykonywane powoli i konsekwentnie.

Ludzie uczą się w różnym tempie

Korzystając z tej książki z ćwiczeniami nauczysz się dużo, ale zdajemy sobie sprawę, że każdy uczy się w różnym tempie. Pracuj w taki sposób, który odpowiada Ci najbardziej.

Porozmawiaj z innymi osobami, którym ufasz lub które mogą Ci pomóc

Czasem rozmowa z osobami, które jak Ty stawiały czoła podobnym wyzwaniom, może naprawdę pomóc.

Zaangażuj rodzinę i przyjaciół

Rodzina i przyjaciele mogą być świetnym źródłem pomocy i wsparcia, nawet jeśli tylko pokażą inny sposób patrzenia na sprawy lub wspierają w rozwiązaniu problemu.

KROK 2: OKREŚLANIE CZYNNOŚCI

Czas zastanowić się nad czynnościami, które przestałeś robić lub robisz mniej, odkąd masz niski nastrój. Możesz zastanowić się nad rzeczami, które chciałbyś rozpocząć po raz pierwszy w ogóle.

Przy określaniu zajęć zwróć uwagę na trzy główne obszary: **Rutynowe**, **Konieczne** i **Dla przyjemności**.

RUTYNOWE

Są to czynności wykonywane regularnie, często codziennie, pomagające poczuć się komfortowo. Obejmują one takie czynności jak gotowanie, sprząatanie, robienie zakupów i dbanie o siebie samego.

KONIECZNE

Są to czynności ważne, które, jeśli nie wykonane, prowadzą do negatywnych konsekwencji. Mogą być mniej regularne niż czynności rutynowe. Obejmują przykładowo stawianie czoła wymagającym sytuacjom, płacenie rachunków lub uzyskanie recepty na dolegliwości medyczne.

DLA PRZYJEMNOŚCI

Te czynności powodują, że czujesz się przyjemnie i robisz je, ponieważ uważasz je za wartościowe. Mogą to być zajęcia, które robiłeś zanim nastąpiło pogorszenie nastroju lub zupełnie nowe, których chciałbyś spróbować po raz pierwszy. Przyjemne rzeczy są indywidualną preferencją, ale przykłady obejmują socjalizowanie się, hobby lub pomaganie w miejscowym banku żywności.

Każdy rodzaj zajęć dostarcza nam czegoś innego, dlatego ważne jest, aby mieć w życiu równowagę. **Rutynowe** zajęcia dostarczają struktury, **Konieczne** zajęcia mogą prowadzić do negatywnych konsekwencji, jeśli nie są wykonane i **Dla przyjemności** to zajęcia, które są przyjemne lub są źródłem korzyści.

Wskazówka!

Wskaz wszystkie zajęcia, które przychodzą Ci do głowy, nawet te, których w tym momencie nie możesz wykonywać. Zajmiemy się tym w następnym kroku.



Wybór rodzaju zajęć, które warto tutaj wpisać, będzie łatwiejszy jeśli spojrzysz na postawione sobie na początku cele.

Przed wypełnieniem swojego Arkusza Zajęć, zapoznaj się z historią Sama, która może Ci w tym pomóc.

ARKUSZ ZAJĘĆ

RUTYNOWE np. gotowanie, zmywanie naczyń, zakupy żywności, dbanie o samego siebie	KONIECZNE np. umawianie wizyt lekarskich, rozmowa z kierownikiem w pracy, zarządzanie finansami	DLA PRZYJEMNOŚCI np. socjalizacja, hobby, rzeczy uważane za wartościowe
Regularne zakupy żywności	Rozmowa z szefem o ilości pracy	Tenis
Gotowanie należycie zdrowych posiłków	Umówienie MOT	Spotkanie z przyjaciółmi
Mycie się codziennie	Załatwienie zmiany hipoteki domu	Obejrzenie serialu komediowego
Posprzątanie mieszkania		Pomoc w prowadzeniu zajęć tenisowych dla dzieci
Pranie ubrań		

KROK 3: GRUPOWANIE ZAJĘĆ W ZALEŻNOŚCI OD STOPNIA TRUDNOŚCI

Korzystając z listy zajęć Rutynowych, Dla przyjemności i Koniecznych z KROKU 2, uporządkuj je teraz w zależności od tego, jak trudne są do osiągnięcia. Pomoże to wprowadzić te zajęcia ponownie do Twojego życia. Zamiast rzucać się na głęboką wodę zbyt szybko, lepiej zacząć od zajęć łatwiejszych i pomału wprowadzać trudniejsze w miarę swoich możliwości.

- Pomyśl, jak trudne według Ciebie każde zajęcie byłoby do wykonania w przyszłym tygodniu
- Wpisz je w odpowiednich kolumnach trudności

NAJMNIĘ TRUDNE

Czynności, które jesteś w stanie wykonać w ciągu nadchodzących kilku tygodni.

ŚREDNIO TRUDNE

Czynności, których wykonanie w ciągu najbliższych kilku tygodni sprawiłoby Ci trudność, ale uważasz, że w razie potrzeby mógłbyś sobie poradzić.

NAJTRUDNIEJSZE

Czynności, które uważasz za najtrudniejsze obecnie, ale nadal chcesz pracować nad nimi, aby móc je wykonać.

Przed wypełnieniem swojego Arkusza Trudności, zapoznaj się z historią Sama, która może okazać się pomocna.

ARKUSZ TRUDNOŚCI

POZIOM TRUDNOŚCI		
NAJMNIEJ TRUDNE	ŚREDNIO TRUDNE	NAJTRUDNIEJSZE
Umówienie MOT	Rozmowa z szefem o ilości pracy	Posprzątanie łazienki raz w tygodniu
Robienie zakupów spożywczych raz w tygodniu	Mycie się codziennie	Zatwierdzenie zmiany hipoteki domu
Posprzątanie kuchni	Gotowanie należycie zdrowych posiłków	Tenis
Pranie ubrań raz w tygodniu	Spotkanie z przyjaciółmi	
Oglądanie serialu komediowego	Pomoc w prowadzeniu zajęć tenisowych dla dzieci	

Może być trudno ocenić, jak trudne jest zajęcie, jeśli jest zbyt ogólne np. sprzątanie kuchni. Dla ułatwienia, podziel ogólne zadania na bardziej wykonalne, np. codziennie zmywaj naczynia, mopuj podłogę w kuchni. Pomoże to również w zmniejszeniu stopnia trudności.

Jeśli czynność z grupy koniecznych musi być wykonana pilnie, aby uniknąć negatywnych konsekwencji, spróbuj rozbić je na więcej czynności mniej trudnych.

JEDNAKŻE, czasami te zadania nie mogą być łatwiejsze, a nadal muszą zostać wykonane szybko. W takiej sytuacji porozmawiaj z rodziną, przyjaciółmi, kimś, kto Cię wspiera lub zwróć się do organizacji lokalnych, które pomogą Ci rozwiązać problem.

KROK 4: PLANOWANIE DZIENNIKA AKTYWACJI BEHAWIORALNEJ

Korzystając z listy zajęć pogrupowanych ze względu na stopień trudności, jesteś teraz gotowy rozpocząć ponowne planowanie zajęć w Twoim tygodniu. Ważne jest, aby wstępnie zaplanować swój tydzień i konsekwentnie go realizować, a nie decydować w danym momencie, co będziemy robić. Może to doprowadzić do ponownego utkwienia w błędnym kole niskiego nastroju. Wczesne planowanie przy pomocy dziennika i trzymanie się tego planu na tyle, na ile to możliwe, będzie korzystne.

Oto kilka wskazówek, które dostarczą wsparcia w planowaniu dziennika w jak najbardziej pomocny sposób.

- Wybierz zajęcie określone jako Najmniej trudne lub pilne Konieczne.
- Zapisz w dzienniku każde zajęcie Najmniej trudne lub pilne Konieczne, które musisz wykonać, określając najodpowiedniejszy dzień i czas (rano, po południu, wieczorem) na jej wykonanie.
 - Aby ustalić najlepszy czas na zaplanowanie zajęć, niektórzy powiedzieli nam, że pomocne było zablokowanie terminów, w których mieli inne rzeczy do zrobienia.
- Dodając nowe zajęcia, dobrze jest wpisać możliwie najwięcej szczegółów dotyczących:
 - 'Co' zamierzasz zrobić: np. "Wyjście na spacer"
 - 'Gdzie' zamierzasz to zrobić: np. "Park"
 - 'Z kim' to zrobisz: np. "Alice"
- Dobrze jest zaplanować tydzień tak, że zajęcia Rutynowe, Dla przyjemności i Konieczne się równoważą, ponieważ dostarczają one czegoś innego, ale równie ważnego dla dobrego samopoczucia
- Na tyle, na ile to możliwe, rozmieść zaplanowane zajęcia na cały tydzień
 - Unikaj "wzlotów i upadków" poprzez przeciążanie się przez kilka konkretnych dni i pozostawanie w inne dni bez aktywności.
- Liczba zajęć, które chcesz wykonać, zależy od Ciebie
 - Znasz siebie najlepiej i wiesz, czemu możesz sprostać, lepiej jest zwiększać ich liczbę w odpowiednim dla Ciebie tempie.
- Czasem dobrze jest nie mieć nic zaplanowanego.

Jak zauważyłeś, że w miarę stosowania tych wskazówek Twój nastrój się poprawia, to świetnie! Kontynuuj stosowanie tych wskazówek, aby zaplanować swój następny Dziennik i utrzymać swoją "spiralę wzrostu".



KROK 5: SPRÓBUJ TO WYKONAĆ

Świetnie sobie poradziłeś z zaplanowaniem zajęć w swoim dzienniczku.

Biorąc pod uwagę, jak niski był Twój nastrój, osiągnięcie tak wiele jest prawdziwym sukcesem. Teraz wprowadzisz plan w życie i wykonasz wszystkie zapisane w dzienniku czynności w zaplanowanym czasie. To pomoże Ci wydostać się ze spirali depresji, o której mówiliśmy wcześniej.

Będąc w niskim nastroju, osoby często mają poważne trudności we wprowadzeniu w życie dziennika lub nie czują się na siłach, żeby wykonać czynności, które zapisały. Jeśli dotyczy to również Ciebie, to zrozumiałe, pomyśl tylko o błędnym kole! Ważne jest jednak, abyśmy w miarę możliwości trzymali się ustalonego planu, nawet jeśli nie mamy ochoty na wykonanie zaplanowanej aktywności, bo to pomoże przerwać to błędne koło.

Istnieją dwie rzeczy, które utrudniają rozpoczęcie działań, ale są sposoby, aby je pokonać.

Nie mogę nawet zacząć!

Być może myślisz, że nie masz motywacji do rozpoczęcia, może nawet tych najmniej trudnych zajęć. Kiedy nasz nastrój jest niski, nasza motywacja również spada, i to właśnie wtedy rozpoczyna się błędne koło depresji. Jeśli masz trudności, rozważ wskazówki na następnej stronie.

Nie mam motywacji!

Jeśli czekasz, żeby poczuć się zmotywowanym do zrobienia czegoś, możesz czekać długo! Może się jednak okazać, że po pokonaniu problemu, motywacja powoli wzrasta, a to napędza nas do kontynuowania i ukończenia danej czynności. Więc samo zaczęcie tych czynności i przezwyciężenie początkowych przeszkód, da Ci impet do wykonania następnych zadań.

JEŚLI POTRZEBUJESZ DALSZEJ POMOCY

Jak staniesz w obliczu wykonania zaplanowanych czynności, może się okazać, że są trudniejsze, niż oczekiwałeś. Nie martw się, to normalne, zwłaszcza jeśli nie wykonywałeś danej czynności przez jakiś czas. Zapisz to spostrzeżenie i weź pod uwagę następujące wskazówki.

- Wybór: Popatrz na listę zajęć pogrupowanych ze względu na stopień trudności
 - Jeśli zadanie wydaje się za trudne, czy są sposoby, żeby je ułatwić?
 - Omówiliśmy już podział zadań na części - czy w razie potrzeby można je podzielić jeszcze bardziej?
 - Ocena trudności nie jest na stałe, możesz w każdym momencie przenieść zbyt trudne zajęcie do innej kolumny i wykonać je później, jeśli nie może być podzielone na mniejsze i łatwiejsze części.
- Dostosowanie: Pomyśl, jak tę czynność możesz zrobić inaczej
 - Czasem istnieje możliwość dostosowania sposobu wykonania czynności, aby poprawić zdolność ich wykonania.
 - Czasem nie ma innego sposobu wykonania zadania, więc należy potraktować je jako obecnie najbardziej trudne.
- Dostępność materiałów:
 - Czy są dostępne materiały, które mogą ułatwić realizację zadań?
 - Będą się różniły w zależności od osoby i zadania, ale czasem rodzina i przyjaciele, grupy społeczne i wolontariackie, inni specjaliści oraz osoba wspierająca Cię, może w tym pomóc.

KROK 6: UTRZYMYWANIE POZIOMU POSTĘPÓW

Mamy nadzieję, że Twoja ciężka praca się opłaca i zaczynasz zauważać, że Twój nastrój stopniowo się poprawia.

W tym momencie może być łatwo przestać wkładać ten sam wysiłek w dokonywanie i utrzymywanie zmian, które nastąpiły. Jeśli tak się stanie, Ty lub przyjaciele i rodzina, możecie zacząć zauważać, że wasze błędne koło znów zaczyna toczyć się w dół. Ważne jest więc, aby upewnić się, że podejście stosowane w tej książce z ćwiczeniami, stało się częścią Twojego życia.

Proste kroki pomogą w tym.

Przejrzyj ponownie wypełnione informacje na temat błędnego koła z początku tej książeczki i zapisz zawartość w polach poniżej.

MOJE POPRZEDNIE SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE



MOJE ZACHOWANIE
MOJE EMOCJE
OBJAWY FIZYCZNE
NIEPOMOCNE MYŚLI

Dzięki temu rozpoznasz pierwsze oznaki wskazujące na obniżanie się nastroju i możesz wprowadzić zmiany szybciej, żeby wrócić na dobry tor.



NARZĘDZIA DO UTRZYMANIA DOBREGO SAMOPOCZUCIA

Teraz napisz strategie i techniki z tej książki, które uważasz za najbardziej przydatne. Jeśli zauważysz wczesne sygnały ostrzegawcze lub nawrót niskiego nastroju, da ci to kilka pomysłów na to, co może pomóc.



ARKUSZ NARZĘDZIA DO UTRZYMANIA DOBREGO SAMOPOCZUCIA

Jakie czynności pomogły mi poczuć się lepiej?

--

Jakie nabyłem umiejętności pracując z tą książeczką z ćwiczeniami?

--

Co pomogło stosować w praktyce te czynności, umiejętności i techniki?

--

SPRAWDZANIE, JAK SOBIE RADZĘ

Zbliżasz się do końca tej książeczki, więc warto wyznaczyć sobie regularny czas, aby sprawdzać swoje postępy. Pomoże Ci to w rozpoznaniu Wczesnych Sygnałów Ostrzegawczych i szybszym wprowadzeniu Narzędzi do utrzymania dobrego samopoczucia.



KONTROLOWANIE

Przez kolejne tygodnie/miesiące będę kontrolować siebie w kwestii emocji, które mnie niepokoiły, co przez tygodnie.

Od czasu rozpoczęcia pracy z tą książką:

	Tak	Nie
Czy robię więcej czy mniej czynności, które zacząłem wykonywać ponownie?		
Czy doświadczam któregoś z objawów fizycznych wymienionych w moim arkuszu Wczesne Sygnały Ostrzegawcze?		
Czy na arkuszu Wczesnych Sygnałów Ostrzegawczych są umieszczone jakieś niepomocne myśli?		
Czy znowu mam problemy z emocjami?		

Jeśli uważam, że mam nawrót niskiego nastroju, czy jest coś, co mogę zrobić, żeby sobie pomóc? Czy jest coś w Narzędziach Dobrego Samopoczucia, co może mi pomóc?



Pamiętaj: Wszyscy czasami doświadczamy niskiego nastroju, a jeśli twój nastrój ulegnie obniżeniu, nie musi to oznaczać, że wracasz do miejsca, w którym byłeś. Może to być tylko wybój na drodze.

Jednak, gdy na Twojej drodze natkniesz się na zbyt wiele wybojów i Twój nastrój nadal będzie niski, warto wrócić do tej książeczki z ćwiczeniami, przejrzeć czego się nauczyłeś ostatnim razem i spróbować znowu.



AUTORZY

Profesor Paul Farrand jest profesorem w dziedzinie praktyki i badań psychologicznych opartych na dowodach naukowych oraz dyrektorem portfolio Low-Intensity Cognitive Behavioural Therapy (LICBT) w ramach Clinical Education, Development and Research (CEDAR); Psychology na University of Exeter. Jego główne zainteresowania badawcze dotyczą LICBT, zwłaszcza w formie pisemnej i aplikacji na telefony komórkowe. Paul opracował na piśmie szeroki zakres działań samopomocowych CBT w zakresie depresji i lęku i jest redaktorem poradnika Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A Practitioner's Manual (2020). W związku z tymi obszarami pełni kilka funkcji doradczych jako ekspert, w tym w programie NHS Improving Access to Psychological Therapies (IAPT) oraz w programie Psychological Practice in Physical Health Care, opartym na jego praktyce klinicznej z osobami doświadczającymi problemów ze zdrowiem fizycznym. Jest również członkiem kilku krajowych komitetów zajmujących się rozwojem szerszej kadry terapeutów psychologicznych, a na poziomie międzynarodowym pełni funkcję doradcy naukowego w zakresie światowego rozwoju LICBT.

Sarah McGahey jest wykładowcą na Wydziale Psychologii studiów podyplomowych Post Graduate Certificate in Psychological Therapies Practice (LICBT) w ramach CEDAR. Sarah

pracowała jako psycholog PWP w IABT, a jej zainteresowania kliniczne obejmują wspieranie osób z powszechnymi problemami zdrowia psychicznego, które mają również przewlekłe schorzenia lub niewyjaśnione medycznie objawy. Sarah pomaga w prowadzeniu szkoleń CPD CEDAR z zakresu chorób przewlekłych dla psychologów PWP (Psychological Wellbeing Practitioners).

Dr Joanne Woodford jest byłym badaczem w CEDAR na Uniwersytecie w Exeter. Dr Woodford jest obecnie członkiem Healthcare Sciences and e-Health Research Group, Department of Women's and Children's Health, na Uniwersytecie w Uppsali w Szwecji. Jest ekspertem w zakresie pisemnych i internetowych metod interwencji samopomocowych CBT stosowanych w depresji i lęku, prowadziła wiele projektów badawczych w tym obszarze. Joanne szczególnie interesuje się rozwojem i adaptacją interwencji samopomocy CBT, a także opracowała szeroki zakres działań interwencyjnych dla osób doświadczających trudności zdrowia fizycznego i ich rodzin, na przykład dla osób po udarze mózgu, z demencją oraz dla rodziców dzieci chorych na raka. Joanne pracowała nad kilkoma programami edukacyjnymi na Uniwersytecie w Exeter, ukierunkowanymi na szkolenie specjalistów w zakresie zdrowia psychicznego, którzy pomagają ludziom w korzystaniu z materiałów samopomocowych CBT.

ZAAANGAŻOWANIE OSÓB Z DOŚWIADCZENIEM ŻYCIOWYM

Jesteśmy wyjątkowo wdzięczni członkom różnych grup Pacjentów i Zaangażowania Publicznego za ich nieocenioną pomoc w tworzeniu i projektowaniu tego poradnika.

Prawa autorskie © University of Exeter [2022] (działający poprzez CEDAR; Wydział Psychologii). Wszystkie prawa zastrzeżone.

Z wyjątkiem przypadków określonych poniżej, żadna część niniejszej publikacji nie może być powielana, tłumaczona, przechowywana lub przekazywana za pomocą żadnego środka elektronicznego lub innego, bez pisemnej zgody właściciela.

Kopię niniejszej publikacji można pobrać do użytku osobistego i/lub do indywidualnego użytku klinicznego, pod warunkiem podania źródła. Należy pamiętać, że jeśli organizacja wymaga wykorzystania tej publikacji we wszystkich obszarach swojej działalności, potrzebna będzie osobna licencja. Publikacja ta nie zastępuje terapii, przeznaczona jest do stosowania przez wykwalifikowanych specjalistów, w celu uzupełnienia leczenia i nie zastępuje odpowiedniego szkolenia. Ani właściciel praw autorskich, ani autorzy, ani żadna inna strona, która była zaangażowana w przygotowanie lub wydanie tej publikacji, nie gwarantuje, że informacje w niej zawarte są pod każdym względem dokładne lub kompletne, i nie ponoszą one odpowiedzialności za jakiegokolwiek błędy lub pominięcia, ani za wyniki uzyskane z wykorzystania tych informacji.

Uznanie

Ta broszura oparta jest na modelu aktywacji behawioralnej zawartej w "Reach Out: National Programme Educator Materials" autorstwa profesora David Richards i dr Mark Whyte. Pozycja ta została zaprojektowana przez Multimedia Design Studio, University of Exeter.

[Wersja 1: marzec, 2022]