

Formularz: Aktywacja behawioralna – moja lista przyjemności

Jednym ze sposobów radzenia sobie z depresją, jest robienie tego, co robiłeś/łaś, kiedy nie miałeś/łaś depresji. Staraj się zachowywać się tak jakbyś nie miał depresji a pozbędziesz się jej.

Zacznijmy od stworzenia twojej listy przyjemności. Zastanów się co robiłeś/łaś wcześniej zanim zachorowałeś/łaś na depresję. Spróbuj przypomnieć sobie działania oraz aktywności, które sprawiały Ci przyjemność lub dawały poczucie satysfakcji.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	

Kategorie dotyczące przyjemności, które mogą poprawiać nastrój:

Aktywność fizyczna – aktywność fizyczna, sport, bycie w ruchu lub działaniu np. spacer, jazda na rowerze.

Kontakty z innymi ludźmi – spędzanie czasu z innymi ludźmi, aktywność w sferze społecznej.

Rozrywka/male przyjemności – spędzanie czasu na rozrywce, dostarczanie sobie przyjemności np. picie kawy.

Pomaganie innym – wykonywanie działań na rzecz innych ludzi, które mogą poprawiać nastrój np. porządki lub sprzątanie w domu.

Rozwijanie zainteresowań – nauka nowych umiejętności np. nauka języków obcych, czytanie książek.