

LIST OF BOOKLETS

1. **Introduction to BA for Depression**
2. Monitoring activity and mood
3. Roadmap: The Activation Plan
4. Finding direction: values, flow and strengths
5. Avoidance and the depression TRAPs
6. Problem solving
7. Thinking habits
8. Next steps

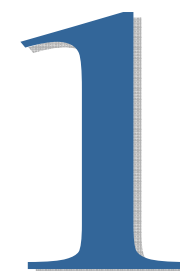
We hope you have found this booklet helpful. We welcome your feedback.

You can give comments to your therapist or by emailing us at sptsadmin@slam.nhs.uk or writing to us at SPTS, PO Box 53651, London SE5 5FD.

www.slam-iapt.nhs.uk

BOOKLET ONE

Introduction to Behavioralna Aktywizacja (BA) dla Depresji



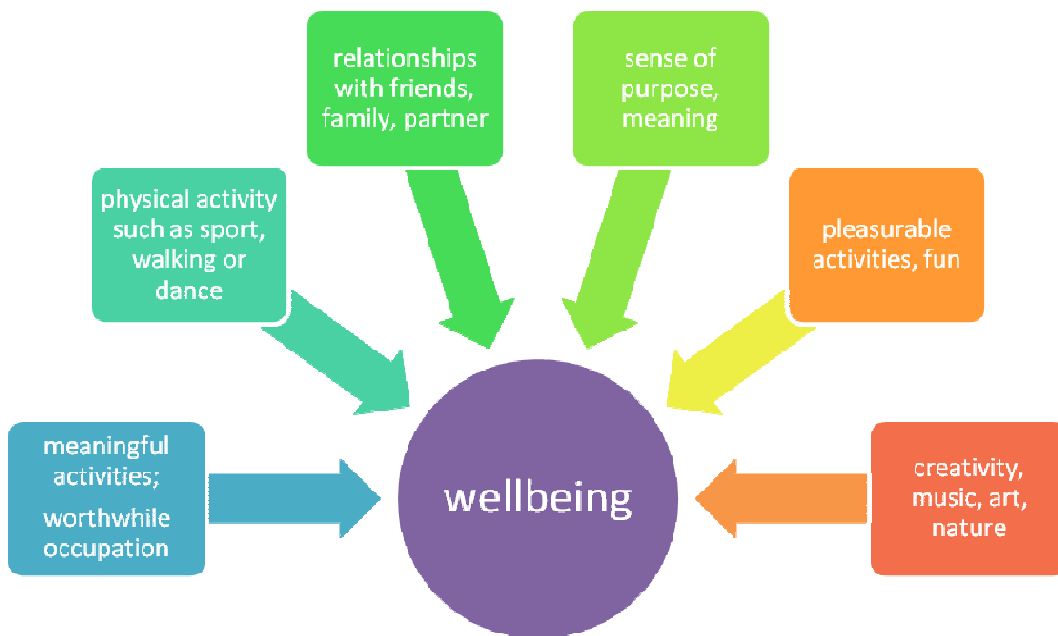
Contents

Missing sources of wellbeing	2-3
Sources of misery	4-5
What we do when we feel down	6-7
The consequences of what we do when we feel down	8-9
Understanding depression summary	10-11
More depression traps	12-13
Outline of the BA programme	14-15

Zrozumienie depresji- dobrostan- brakujące źródła

Depresja często pojawia się jako rezultat niedomagania lub braku w ważnych sferach naszego życia. Spójrz na poniższy diagram. Pokazuje on niektóre z rzeczy, które sprawiają, że w naszym życiu istnieje dobrostan.

Kiedy owe sfery funkcjonują dobrze przyczyniają się do ogólnego dobrostanu i satysfakcji z życia. Prawdopodobnie przedstawiony poniżej diagram nie wyczerpuje tematu potencjalnych źródeł dobrostanu, być może niektórzy dopisali by tutaj jeszcze inne, ważne dla nich sfery.



Nie chodzi o to, że wszystkie z tych obszarów mają być doskonałe, ale nie jest niezwykle, że depresja rozwija się u osób u których zbyt wiele z tych obszarów brakuje, lub poważnie niedomaga przez dłuższy czas.

pytania

To brzmi zbyt prosto?

Tak, te idee są proste, ale zarazem potężne. Model behawioralnej aktywizacji depresji bazuje na dobrze przebadanej teorii ludzkiego zachowania.

To brzmi zbyt ciężko?

Prawda, to niełatwe, ponieważ aktywizacja behawioralna celuje w samo źródło depresji. To ważne, by iść krok, po kroku i rozwiązywać problemy, które pojawiają się po drodze.

Czy to zadziała?

Jest tylko jeden sposób, by się dowiedzieć. Jednakże, jest dużo dobrych dowodów na to, że aktywizacja behawioralna działa dla wielu ludzi, którzy cierpią na ciężką, lub łagodną depresję.

Życzymy dużo szczęścia z resztą programu aktywizacji behawioralnej !

Outline of the Behavioural Activation programme

Monitorowanie aktywności i nastroju

Pierwszym krokiem jest zrozumienie w szczegółach, co w twoim obecnym życiu działa, a co nie. W szczególności przyjrzyj się zależnościom między twoją aktywnością a nastrojem. W tym celu będziesz prowadził Dziennik Aktywności i Nastroju. Wydawałoby się, że wszyscy wiemy, jak spędzamy czas i jak się czujemy, ale większość ludzi nie przygląda się temu wystarczająco uważnie i w szczegółach. Kiedy to zrobimy, możemy zebrać nowe, użyteczne informacje. Pomogą nam one przejść do następnego etapu.

Developing an Activation Plan

Następnie zaczniesz układać osobisty Plan Aktywizacji Behawioralnej, który będzie dla ciebie przewodnikiem wprowadzanych w twoje życie zmian (część 3). Pomocne będzie również ponowne zajrzenie do diagramu Źródła Dobrostanu (książka 4) i dowiedzenie się więcej na temat „depresyjnych pułapek” (w części 5)

Putting the Activation Plan into practice

Zaczniesz układać osobiste cele aktywności na każdy tydzień (proponujemy robienie tego przez 4 tygodnie) używając Kart Pracy z części 3. W książce 6 znajdziesz rozwiązywanie problemów, a książka 8 zajmuje się zapobieganiem nawrotów.

Jeśli czujesz, że to wydaje się pasować do twojego doświadczenia depresji, możesz zastanowić się jak bardzo każdego z tych obszarów brakuje (jest go za mało) w tym momencie twojego życia.

Źródła dobrostanu	BRAKUJE? zaznacz proszę
Aktywność fizyczna, spacer, sport	
Przyjaźń	
Towarzystwo rodziny, partnera	
Poczucie sensu w życiu	
Przyjemne aktywności, zabawa	
Muzyka, sztuka, kreatywność	
Czas na powietrzu, kontakt z naturą	
Praca zawodowa/ zajęcie dające poczucie sensu	
Inne	

Jeśli możesz wskazać nawet kilka takich sfer, nie jest wcale niezwykle, że doświadczasz pogorszenia nastroju, czy nawet depresji. Złe samopoczucie jest naturalną konsekwencją życia, które nie daje nam satysfakcji; gdy żyjemy zapominając o tym, co dla nas ważne i robimy coraz mniej ważnych dla nas aktywności, tak może się stać, kiedy mamy dużo obowiązków, albo problemy zdrowotne. Możemy myśleć o depresji jako o sygnale z naszego umysłu i ciała, że coś w naszym życiu jest nie tak. Ten sygnał mówi nam, że potrzebujemy zmian w naszym stylu życia. Częścią programu Aktywizacji Behawioralnej jest właśnie przywrócenie w naszym życiu brakujących źródeł dobrostanu. I to jest jedno z zadań, jakie stawiamy sobie w programie aktywizacji behawioralnej.

More depression traps

Fear of depression

If you have experienced very severe depression, or been depressed several times in the past, there is another trap that is easy to fall into:



Here a normal dip in mood very understandably triggers fear that this is the start of depression returning. This can lead to a lot of worry and the depressed behaviours of avoiding and withdrawing.

This way, depression is set off by small disappointments or upsets - it does not need a major event of any kind.

Czy to możliwe, że niektóre ze źródeł nieszczęścia grają jakąś rolę w twojej depresji ? Zaznacz, które z tych częstych powodów depresji odnoszą się do twojego życia:

Źródła nieszczęścia, smutku, stresu	OBECNE? zaznacz proszę
Bycie krytykowanym, niedocenianym w domu	
Bycie krytykowanym, niedocenianym w pracy	
Strata lub rozczarowanie w relacjach	
Niepowodzenia lub rozczarowania w pracy	
Problemy finansowe	
Problemy zdrowotne	
Problemy mieszkaniowe	
Inne źródła zmartwień	
Inne	

If you have experienced a major loss or significant worry in one of these areas, or less significant worries across several areas, then it is perfectly understandable that you would feel down.

Sometimes it may be that tackling some of the problems could make a difference. It can be difficult to draw on our usual problem solving abilities when we feel depressed. Therefore part of the behavioural activation programme will be to help you with problem solving if that seems relevant to your situation.

Of course sometimes depression occurs when none of these has happened. More about that later.

Understanding depression 3

What we do when we feel down

When we feel down or generally defeated by life, we usually also experience a loss of motivation and energy. When things have been going badly, it is perfectly normal to want to hide away and escape from our difficulties. It is as if we are trying to protect ourselves from anything that might cause further distress, which is very understandable.

Here are some common ways people react when they feel sad and down:



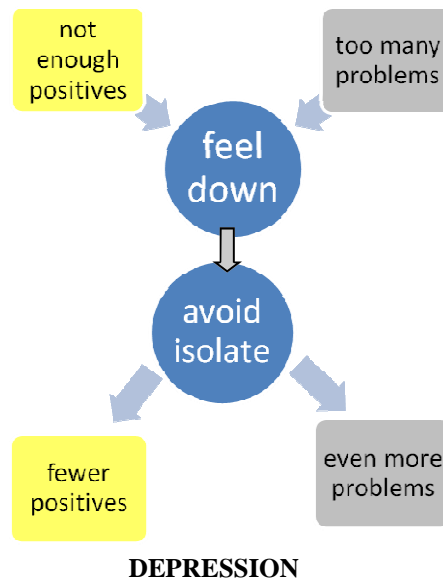
These are sometimes called 'depressed behaviours'.

You can use this space to summarise how the ideas so far might apply to your own experience of depression. You could draw a diagram like the ones on the previous pages or you could write a few notes.

Understanding depression summary so far

To summarise, depression can be caused by a combination of not enough sources of wellbeing and too many sources of misery. It is normal to feel down in this sort of situation.

However, we also see that our very natural responses to a life that is not going well can in fact make things worse, and can lead us to fall into a depression trap.



Behavioural activation is designed to help you get out of the trap and prevent you from falling in it in the future.

Which of these are you likely to do when feeling down?

Responses to feeling down	PRESENT? Please tick
Going back to bed	
Withdrawing and isolating from other people	
Putting off doing chores	
Not opening letters; not answering the phone	
Staying in instead of going out	
Doing things that feel easy ways to pass the time but bring little satisfaction (e.g. TV that you are not really interested in)	
Stopping regular activities such as exercise	
Sitting dwelling on problems	
Using alcohol/drugs to escape from thinking about problems	
Comfort eating	

If you have ticked several of these, you may also be familiar with thoughts such as: *I'm not up to it; Can't be bothered; Haven't got the energy; What's the point; I won't enjoy it anyway; No one really wants to see me, certainly not like this; I'll only mess up and make things worse;* and so on.

At the time, these can feel like powerful reasons to isolate, withdraw, escape, avoid, procrastinate.

But are they really?

And what are the consequences?

There will be opportunities to look at this more closely as you work through this behavioural activation programme.

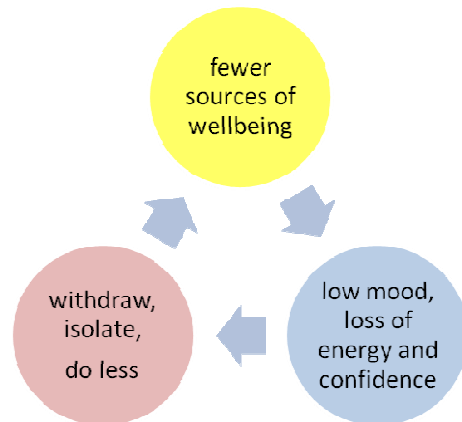
Understanding depression 4

The consequences of what we do when we feel down

Effect on sources of wellbeing

When you looked at the sources of wellbeing that might be missing in your life, were there some things that you stopped doing *after* you started to feel depressed?

It often happens that the natural response to feeling down of withdrawing from usual activities, after a while, reduces sources of wellbeing. And then it is all too easy to fall into a vicious cycle of worsening mood - **a depression TRAP**.



Of course, the loss of sources of wellbeing may first come about through relationship break-up, working too hard, moving to a new city away from friends and family, or from bereavement, redundancy, serious or long-term illness, etc. What we explore in behavioural activation is how to respond in ways that counter this so as to avoid falling into the depression trap.

Effect on problems, worries, stress

And what happens to the problems in our lives when we put off doing things?

Quite often the problems get bigger, or there are new problems that wouldn't have arisen if we had dealt with things earlier.

Also, knowing that there are things we are not dealing with can cause a lot of worry and stress.

Of course the more the problems build, the worse we feel and the harder it is to tackle them. This is **another depression TRAP**.

