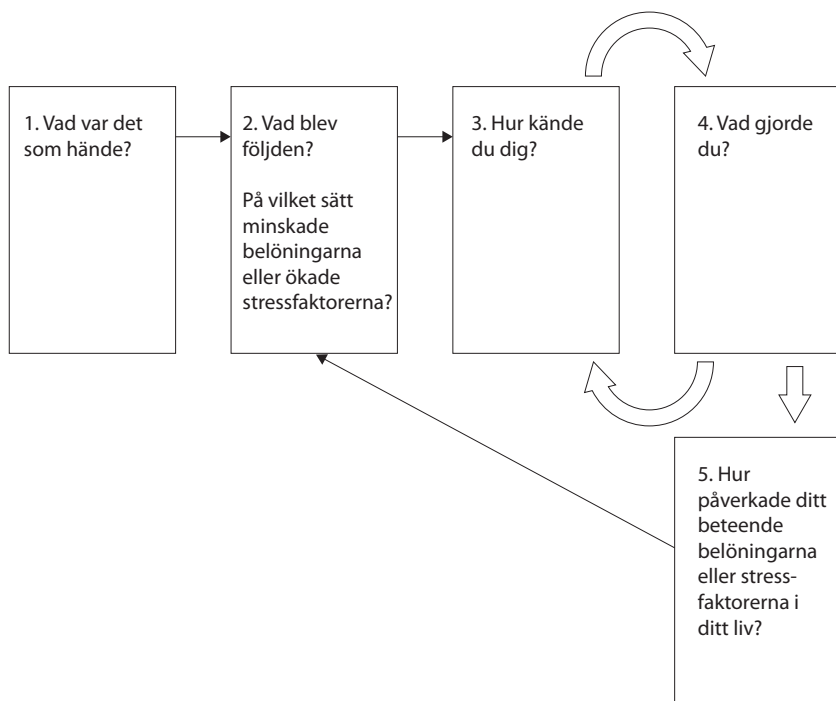


BILAGA 1A MODELL FÖR BETEENDEAKTIVERING VID DEPRESSION

Använd detta diagram för att hålla reda på hur förändringar i ditt liv (1), påverkar hur tillfredsställande eller påfrestande din tillvaro har blivit (2), hur du reagerar på detta (3), vad du gör för att klara av dem (4), och vilken påverkan dessa beteenden har på belöningarna eller stressfaktorerna i ditt liv (5).



BILAGA 1B VECKODAGBOK VID BETEENDEAKTIVERING REGISTRERING AV AKTIVITET OCH KÄNSLA

Instruktion: Fyll i dina aktiviteter timme för timme för varje dag (vad du gjorde, tillsammans med vem, var, etc.). Skriv ner den känsla som du förknippar med varje aktivitet (t.ex. ledsen, glad, rädd, arg, skamsen, äcklad eller förvånad). Skatta intensiteten i känslan från 1 till 10, där 1 = "inte alls intensiv" och 10 = "mycket intensiv".

	Sö	Må	Ti	Ons	To	Fr	Lö
05.00 – 07.00							
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00 – 05.00							

BILAGA 1C VECKODAGBOK VID BETEENDEAKTIVERING REGISTRERING AV AKTIVITET OCH SINNESSTÄMNING

Instruktion: Fyll i dina aktiviteter timme för timme för varje dag (vad du gjorde, tillsammans med vem, var, etc.). Skatta intensiteten i din sinnesstämning (dvs. hur nedstämd du känner dig) mellan 1 och 10, där 1 = "inte alls intensiv" och 10 = "mycket intensiv".

	Sö	Må	Ti	Ons	To	Fr	Lö
05.00 – 07.00							
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00 – 05.00							

BILAGA 1D VECKODAGBOK VID BETEENDEAKTIVERING REGISTRERING AV AKTIVITET/ TILLFREDSSTÄLLELSE/KOMPETENS

Instruktion: Fyll i dina aktiviteter timme för timme för varje dag (vad du gjorde, tillsammans med vem, var etc.). Skatta den grad av tillfredsställelse (T) och den grad av kompetens (K) du upplevde när du utförde aktiviteten mellan 1 och 10, där 0 = "låg" och 10 = "hög".

	Sö	Må	Ti	Ons	To	Fr	Lö
05.00 – 07.00							
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00 – 05.00							

BILAGA 1E VECKODAGBOK VID BETEENDEAKTIVERING PLANERADE AKTIVITETER

Instruktion: Fyll i raderna med de specifika aktiviteter, som du och din terapeut har kommit överens om att du ska göra den här veckan (Aktivitet 1–4). Du behöver inte använda alla rader eller också kan du skriva till fler, beroende på vilka aktiviteter ni planerat för veckan. Markera med ett kryss för varje dag som du har gjort uppgiften. Fyll också i din sinnesstämning för varje dag på sista raden genom att skatta den mellan 1 och 10, där 1 = "inte alls deprimerad" och 10 = "mycket djupt deprimerad".

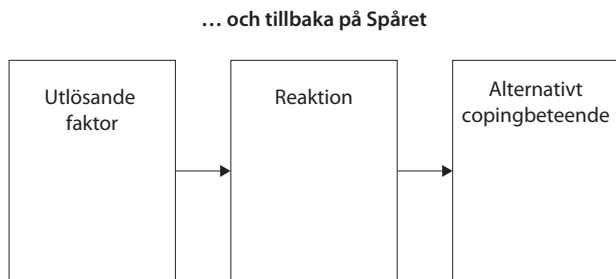
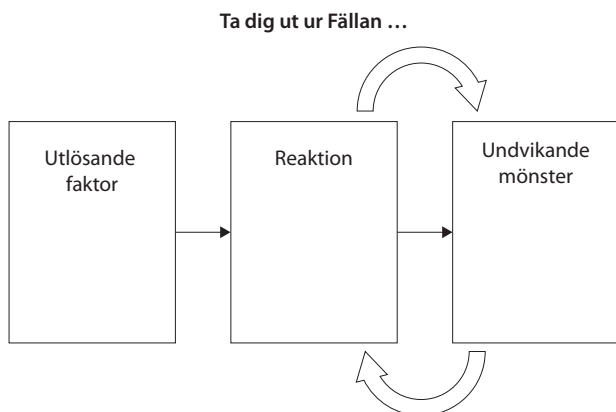
	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Aktivitet 1:							
Aktivitet 2:							
Aktivitet 3:							
Aktivitet 4:							
Sinnesstämning							

BILAGA 1F VECKODAGBOK VID BETEENDEAKTIVERING SCHEMALAGDA AKTIVITETER FÖR (DATUM)

Instruktion: Fyll i de aktiviteter, som du och din terapeut har kommit överens om att du ska göra, i kolumnen "Aktivitet". Markera med ett kryss i kolumnen "Utförd" när du har gjort uppgiften. Fyll i din sinnesstämning i sista kolumnen genom att skatta den mellan 1 och 10, där 1 = "inte alls deprimerad" och 10 = "mycket djupt deprimerad".

	Aktivitet	Utförd	Sinnesstämning
05.00 – 07.00			
07.00			
08.00			
09.00			
10.00			
11.00			
12.00			
13.00			
14.00			
15.00			
16.00			
17.00			
18.00			
19.00			
20.00			
21.00			
22.00			
23.00 – 05.00			

BILAGA 1G TRAP-TRAC ARBETSBLAD: UT UR FÄLLAN ...



BILAGA 1H AKTION! KLIENTENS VERSION

Analysera funktionen av ett beteende. Hur gagnar detta beteende dig? Vilka konsekvenser får det? Gör beteendet dig deprimerad? Stämmer det med dina långsiktiga mål eller ej? Har beteendet funktionen att motverka din depression?

Klienten väljer handling. Vilken handling valde du?

Testa det beteende du valt. Skriv ner detaljerna i din plan att genomföra det nya beteendet.

Integrera nya beteenden med dina rutiner. Om du provar ut ett nytt beteende eller handlar på ett sätt som inte stämmer med din sinnesstämning är det viktigt att försöka flera gånger innan du bestämmer dig för om det hjälper eller ej. Integrera detta beteende med en normal rutin. Hur ska du göra det?

Observera vad resultatet blev. Mår du bättre eller sämre efter den handling som du valt att utföra? Har handlingen fått dig närmare något av dina mål? Har du fått in en ny rutin i ditt schema? Vilka förändringar kan du se?

Nya vanor tar tid. Ge aldrig upp! Upprepa stegen ovanför. Att utveckla en ny vana att aktivera och engagera sig i kräver upprepad ansträngning. Med tiden kommer beteenden som motverkar depressionen att utföras automatiskt, till och med när du känner dig nedstämd.

BILAGA 2 ANTECKNINGSBOK OCH TERAPIPLAN FÖR VECKAN

Dessa arbetsblad kan användas under behandlingen eller som stöd för dig själv när terapin avslutats.

Datum för sessionen: _____

- Vilka problem pratade vi om i terapin idag?
- Vad har jag lärt mig om sambandet mellan hur jag mår och de aktiviteter jag håller på med?
- Vilka beteenden som fungerar antidepressivt för mig behöver jag öka?
- När ska jag utföra dessa beteenden?
- Har jag brutit ner dessa beteenden i mindre steg som jag kan klara av? I så fall, vilka?
- Vilka aktiviteter har goda utsikter att vara så engagerande att jag kan gå upp i dem helt och hållet?
- Finns det några aktiviteter som jag försöker undvika eller fly från?
- Finns det beteenden som jag behöver minska, eftersom de gör mig nedstämd och inte stämmer med mina långsiktiga mål?
- Vilka stimuli och aktiviteter ska jag vara uppmärksam på så att jag inte fastnar i negativa tankar?
- Vilka situationer är troligen särskilt påfrestande för mig?
- Vad kan jag göra för att lättare att klara av dem?

BILAGA 3 ANTECKNINGSBOK OCH PLANERING FÖR TIDEN EFTER TERAPIN

Besvara följande frågor som hjälp för dig att hantera din sinnesstämning och dina känslor och fortsätta att vara aktiv efter avslutad behandling.

- Vilka omständigheter ökar min sårbarhet för depression?

- Vilka beteenden bidrar till att den depressiva spiralen fortsätter?

- Vilka beteenden, som fungerar antidepressivt, behöver jag fortsätta med eller öka?

- Vad kan jag göra för att öka chansen för att fortsätta med beteenden som motverkar depression?

BILAGA 4 AKTIVERA – REFERENSBLAD FÖR TERAPEUTEN

Bedöm

Analysera både de livshändelser som kan ha samband med individens depression och de sekundära problembeteenden, som klienten har utvecklat i försök att hantera sin depression. Bedöm aktuella beteenden genom att använda formulär för registrering av aktivitet och sinnesstämning liksom beteendeanalys. Följ de här principerna:

- Förändringar i livet kan leda till depression och försök att hantera dem som ger lindring på kort sikt kan göra att man fastnar i dem med tiden (Princip 2).
- Ledtråden till att lista ut vilka aktiviteter som motverkar depressionen är att notera vad som föregår och följer på viktiga beteenden (Princip 3).

Motverka undvikande med strukturerade aktiviteter och effektiv problemlösning

En vanlig funktion av deprimerade personers beteende är flykt och undvikande. Att använda en problemlösningstrategi och lära klienten problemlösning kan vara ett verksamt sätt att motarbeta undvikande. Följ de här principerna:

- Man kan ändra hur man mår genom att ändra vad man gör (Princip 1).
- Strukturera och schemalägg aktiviteter som följer en i förväg uppgjord plan, inte en tillfällig sinnesstämning (Princip 4).

Ta dig tid att bli specifik

Definiera och beskriv beteendet i detalj.

Definiera problemen i beteendetermer.

Var konkret!

Inkludera monitorering

Använd formulär för registrering av aktiviteter och sinnesstämning för att följa klientens beteenden och framsteg.

Träna klienten på att registrera sitt eget beteende skriftligen eller på annat sätt.

Validera

BA-terapeuten validerar, eller bekräftar, individens upplevelser genom att alltid förmedla förståelse för hennes handlingar och känslor.

BA-terapeuten visar alltid lyhördhet och intresse för klienten.

BA-terapeuten har ett icke-dömande och sakligt förhållningssätt.

Sätt upp aktiviteter

Sätt upp aktiviteter med användning av aktivitetsformulär.

Sätt upp mål tillsammans med klienten.

Sätt upp aktiviteter stegvis.

Följ de här principerna:

- Strukturera och schemalägg aktiviteter som följer en i förväg uppgjord plan, inte en tillfällig sinnesstämning (Princip 4).
- Förändring är lättare när man börjar i liten skala (Princip 5).
- Betona aktiviteter som är naturligt belönande (Princip 6).
- Prata inte bara utan handla! (Princip 9).

Analysera och överbrygg problem

Det kommer alltid att dyka upp hinder för förändring. Terapeuten använder problemlösning under sessionen som hjälp att överbrygga hinder, och han eller hon lär ut detta till klienten. Följ de här principerna:

- Betona en empirisk problemlösningsattityd och inse att alla resultat är användbara (Princip 8).
- Analysera tänkbara och faktiska hinder för aktiveringen (Princip 10).

Uppmuntra

BA-terapeuten uppmuntrar sin klient att arbeta "utifrån och in".

BA-terapeuten förblir optimistisk.

Följ den här principen:

- Uppträd som en "coach" (Princip 7).