

AKTYWACJA

BEHAWIORALNA

szkodliwe zachowania



depresja pogłębia się

AKTYWACJA
BEHAWIORALNA



Działanie terapeutyczne polegające na obniżeniu częstotliwości negatywnych (szkodliwych) zachowań i podniesieniu częstotliwości zachowań pozytywnych (korzystnych).

pozytywne zachowania



depresja łagodnieje

1. Co robię takiego, co mi szkodzi i pogłębia problem?

Wypisz co najmniej 3 zachowania, które są szkodliwe.

2. Co pozytywnego mogę robić w zamian? Wypisz po 3 zachowania na każdy dzień tygodnia.

DZIEŃ TYGODNIA	RANO	W POŁUDNIE	WIECZOREM