

Davranışsal Aktivasyon

Keyif aldığınız aktivitelere katılarak ve ihmal ettiğiniz sorumluluklarınızı yerine getirerek depresyonunuzu azaltmaya başlayabilirsiniz.

Hoşlandığınız üç aktiviteyi listeleyin:

- 1.
- 2.
- 3.

İlgilenmeniz gereken üç sorumluluğu listeleyin:

- 1.
- 2.
- 3.

Her gün en az bir etkinlik veya sorumluluk yapmayı deneyin. Etkinlikten önce ve sonra depresyonunuzu, hoş duygularınızı ve başarı hissinizi değerlendirmek için aşağıdaki ölçeği kullanın.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Yok				Orta				Yüksek

Etkinlik (konum, tarih, saat)		Depresyon	Keyif	Başarı
	Önce			
	Sonra			
	Önce			
	Sonra			
	Önce			
	Sonra			