

### הימנעויות בדיכאון

כדי לברר אילו התנהגויות בעייתיות בעבורך שאל את עצמך:

- מה הפסקתי לעשות?
- מה אני עושה יותר מבעבר?
- מה הקרובים אליי טוענים שאני עושה יותר מדי?
- מה הקרובים אליי אומרים שאני עושה פחות מדי?

### הימנעויות שכיחות

הימנעות מהתנהגות הקשורה בתעסוקה, בהשכלה, בפנאי ובשגרת

חיים:

- ירידה בפעילויות שגרתיות: שעות שינה, ארוחות מסודרות, בישול, היגיינה אישית, ניקיון, סדר ותחזוקה (שטיפת הרכב, כביסה, ניקוי הבית, סידור הבית, תשלום חשבונות);
- ירידה בפעילות גופנית, בעיסוק בתחביבים (חוג ריקוד, נגינה, קריאה וכדומה), בבילויים (תיאטרון, פאב, צפייה במשחקי כדורגל וכדומה, בטיפוח עצמי (תספורת, צביעת שיער, גילוח וכדומה);
- ירידה בהשקעה בלימודים או בעבודה;
- דחיית הצעות להתפתחות בתחום תעסוקה או לימודים.

**הימנעות מפעילויות חברתיות:**

- נטייה לשקיעה והתנתקות במהלך שיחה;
- התחמקות מאנשים, הימנעות ממענה לשיחות טלפון, למיילים וכדומה;
- שימוש בתירוצים: לא עניתי להודעות שקיבלתי ממך כי...", "אתה לא זוכר שבעצם..." וכיוצא באלה;
- שינוי נושא השיחה כדי להימנע מנושאים כואבים;
- התקפי זעם במטרה להרחיק אנשים;
- הפחתה בתקשורת ובשיחות ובהיענות לבקשות מבני זוג, ילדים, הורים ואנשים אחרים;
- הפחתה בפעילות ובמעורבות או אובדן עניין בעמדת ההורה, בן הזוג, הבן והאח;
- השתתפות לזמן קצר או הימנעות מהשתתפות באירועים חברתיים או עמידה בצד וצמצום קשר עין עם אנשים;
- הימנעות מקיום יחסי מין;
- הימנעות ממפגשים עם פוטנציאל רומנטי.

**פעולות עודפות אופייניות (הימנעות פעילה):**

- תלונות חוזרות ודיבור רב על הרגשות, העצב והדיכאון;
- חזרה על אותם דברים עד כדי התשת הצד השני;
- אכילה רגשית;
- צריכה מופרזת של אלכוהול או סמים;
- בילוי שעות רבות במשחקי מחשב, האזנה למוזיקה בעוצמה גבוהה, פעילות רבה ברשתות חברתיות וצפייה ממושכת בפורנוגרפיה;
- עבודה ללא הפסקה;
- פעילות ספורטיבית מוגזמת;
- נמנום מתמשך.

**הימנעות קוגניטיבית:**

- הימנעות מקבלת החלטות לגבי העתיד (לימודים, תעסוקה, מעבר דירה ועוד);
- הימנעות מחשיבה על בעיות בזוגיות;
- הסחת דעת (האזנה תמידית למוזיקה ושקיעה במסך המחשב).  
**פעולות קוגניטיביות עודפות אופייניות (הימנעות פעילה):**
- הכרח עצמי לחשיבה חיובית;
- חשיבה חוזרת על בעיה שאינה ניתנת לפתרון;
- שחזור התנהגות עבר ובדיקה אם התנהגות זו הייתה יעילה או שגויה;
- שקיעה במחשבות "לולא הייתי עושה אז זה לא היה קורה..."

**הפסקת כל פעילות:**

- "הדממה" – לא יוצאים מהמיטה;
- מחשבות אוכדניות.