

יומן ניטור התנהגויות

הדיכאון צובע את הזיכרון ב"צבעי דיכאון". היומן מספק משוב אמין על רמת הפעילות, על טיב מצב הרוח ועל הקשר בין פעילויות למצב רוח. היומן גם מכוון את תשומת הלב להתנהגותנו, לעיתים עצם התבוננות בהתנהגותנו מביאה לידי שינוי חיובי בהתנהגות.

יומן ניטור התנהגויות – דגשים, הנחיות ודפי יומן

דגשים למילוי היומן

1. איזו התנהגות או פעילות לכתוב: רשום בקצרה את ההתנהגות או הפעילות המרכזית באותה שעה ושלהערכתך קשורה במצב הרוח.
2. מה נחשיב התנהגות: לא רק פעילויות כמו ללכת לקניון או לבקר את סבתא נחשבות להתנהגויות. למעשה, התנהגות היא גם לשבת בתחנת האוטובוס, לקרוא דוא"ל חשוב, לשכב במיטה ולחשוב על מערכת היחסים עם... לעיתים קרובות אלה הן ההתנהגויות החשובות ביותר.
3. קצר (לא קצר מדי): קצר ככל האפשר את התיאור: "בשיעור מתמטיקה, מנסה לפתור משוואות".
4. תדירות הכתיבה: מומלץ למלא את היומן בזמן ארוחת הבוקר, ארוחת הצהריים, ארוחת הערב ולפני השינה. כדאי להפעיל תזכורת בטלפון הנייד. חשוב מאוד שהדפים (או טופס ממוחשב) יהיו זמינים ונגישים במהלך היום. מצא את האיזון הנכון לך במספר הדיווחים. לדוגמה, אם אתה תלמיד תיכון, לא סביר לכתוב

כי במהלך חמש השעות שכיילית בבית הספר הרגשת מיואש (שכן היו המון פעילויות במהלך יום הלימודים). מצד שני לא סביר לכתוב כל חצי שעה. חשוב לכתוב בתדירות גבוהה, לפחות ארבע פעמים ביום, כדי שלא נתבסס על הזיכרון מכיוון שמצב הרוח השלילי "צובע" את הזיכרון בשחור.

5. מה עושים עם המחשבות: מחשבות קשורות אף הן להתנהגות, למעשה הן התנהגויות "פנימיות". למשל, אדם מדבר עם חבר לעבודה ומצב הרוח שלו ירוד. אין שום בעיה בינו לבין החבר, אולם החבר חזר מחופשה עם אשתו בעוד האדם הראשון שוקע במחשבות על מצבו הקשה כי הוא בבעיה כלכלית ואין לו כסף לצאת לחופשה, או שיש לו ילד עם צרכים מיוחדים וקשה לצאת עם הילד לחופשה. תיאור הפעילות יהיה: "מדבר עם X + מחשבות" "אני לא יכול לצאת לחופשה כמו כולם".
6. עשה את הכי טוב שאתה יכול: איש לא יכול באמת לכתוב 24/7. הרעיון הוא לנסות לכתוב כמה שיותר במשך שבוע או שבועיים. התייחס לזה כאל ניסוי.
7. אל תשחזר: אם שכחת או לא כתבת, השאר משכבות ריקות והמשך בשעות ובימים הבאים.
8. דירוג הנאה ושליטה: תתבקש לדרג רמת הנאה ורמת שליטה לגבי כל התנהגות. שליטה פירושה עד כמה אתה מרגיש שולט במצב, עד כמה אתה יעיל ועד כמה אתה מרגיש מסוגל להתמודד.

אופן מילוי היומן

כתוב את הפעילות/ההתנהגות העיקרית שעשית בכל שעה משעות השבוע.

דרג בנפרד את רמה ההנאה שלך ואת רמת השליטה שלך: 0 משמעו אין הנאה כלל, 5 משמעו הנאה בינונית ו-10 משמעו ההנאה הגדולה ביותר שאתה מסוגל לדמיין. דרג את השליטה שלך והשתמש באותו סולם בהתאמה.

בסוף כל יום דרג את מצב הרוח עבור היום כולו בסולם מ-0

עד־10:0 משמעו מצב רוח רע מאוד, 5 משמעו מצב רוח בינוני ו־10 משמעו מצב הרוח הטוב ביותר שאני יכול לדמיין. בסוף היום הבט ביומן וכתוב אם יש פעילויות שבהן הרגשת טוב יותר ואם יש פעילויות שבהן הרגשת פחות טוב. היומן המוצג כאן נועד להמחשה בלבד ואין בו מספיק מקום למלא את התכנים שאתה מתבקש למלא. יומן מלא זמין להורדה באתר סדרת הספרים "צעד צעד | טיפול התנהגותי־קוגניטיבי".

יומן ניטור התנהגויות

יום ש	יום ו	יום ה	יום ד	יום ג	יום ב	יום א	שעה
							6:00-5:00
							7:00-6:00
							8:00-7:00
							... וכן הלאה, שורה לכל שעה ביממה.
							מצב רוח במהלך היום כולו מ10 עד 100.
							האם יש פעילויות שבהן הרגשת טוב יותר? פרט.
							האם יש פעילויות שבהן הרגשת פחות טוב פחות? פרט.

נימנת רשות לגלם או להדפיס את חוברת העובדה למטופל לצורכי טיפול בשימושי ספיר והינן נכלל ובלבד שיוזכר שם הספר ושם המחבר. © תוכניות שמורות לאריאל חן