
פתרון הבעיה

מצב רוח מדוכדך גורם להימנעות שגורמת לדיכאון. חזרה מתוכננת לפעילות עשויה להשיב את הגלגל לאחור. המפתח להצלחה הוא עקביות. נעשה צעד קטן ועוד צעד קטן ונביא לשינוי ההתנהגות.

במחקרים נמצא שאחד הטיפולים היעילים ביותר לדיכאון הוא גישה התנהגותית פעילה. בטיפול זה המטופל והמטפל עובדים יחד כדי לשבור את מעגל הקסמים של הדיכאון, זאת בעזרת הגברת המעורבות בפעילויות משמעותיות למטופל. הגברת הפעילויות מביאה בהדרגה לידי שיפור במצב הרוח.

המטרה היא לעבור מהתנהגות תלוית מצב רוח להתנהגות תלוית מטרה. נקיטת פעולה גם במצב רוח ירוד עשויה לשפר את מצב הרוח.

התנהגות תלוית מצב רוח – מצב הרוח טוב



התנהגות תלוית מצב רוח – מצב הרוח רע



התנהגות תלוית מטרה – הטיפול

