



# Συμπεριφορική κινητοποίηση



Μπορείτε να αντισταθείτε στην καταθλιπτική συμπτωματολογία που σας αδρανοποιεί, με το να ξεκινήσετε πάλι κάποιες δραστηριότητες ή να τακτοποιήσετε κάποιες από τις εκκρεμότητες που έχουν μαζευτεί.

**Σημειώστε τρεις δραστηριότητες που απολαμβάνετε:**

- 1.
- 2.
- 3.

**Σημειώστε τρεις εκκρεμότητες που πρέπει να τακτοποιήσετε:**

- 1.
- 2.
- 3.

Προσπαθήστε να ασχοληθείτε με μία δραστηριότητα και μία εκκρεμότητα από αυτές που σημειώσατε, κάθε ημέρα. Στη συνέχεια σημειώστε στον ακόλουθο πίνακα την ένταση της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας και των ευχάριστων συναισθημάτων σας σε μία κλίμακα από το 1-10, όπου 1=καθόλου ένταση και 10=υπερβολική ένταση.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Δραστηριότητα (ημερομηνία, μέρος, ώρα)		Καταθλιπτική συμπτωματολογία	Ευχάριστα συναισθήματα
	<i>Πριν</i>		
	<i>Μετά</i>		
	<i>Πριν</i>		
	<i>Μετά</i>		
	<i>Πριν</i>		
	<i>Μετά</i>		
	<i>Πριν</i>		
	<i>Μετά</i>		