**تکلیف خانگی فعال سازی رفتاری برای مراجعین**

**کاربرگ فعال سازی رفتار**

وقتی افراد افسرده می شوند دوست ندارند هیچ کاری انجام دهند و نهایتا هم کار خیلی کمی انجام می دهند. ولی این فقط افسردگی را بدتر می کند. بنابراین، برای هر چهار موردی که در زیر آمده یک فعالیت را انتخاب کنید و مشخص کنید آنها را چقدر و یا برای چه مدت و چه زمانی می خواهید انجام دهید. سعی کنید در ابتدا کارهای آسان را انتخاب کنید و هدف و انتظارتان خیلی بالا نباشد. برای مثال فعالیت "پیاده روی" برای "پانزده دقیقه:" و "هر روز بعد ازظهر".

1. ارتباطات اجتماعی :

...................................

1. فعالیت های تفریحی :

................................

1. مراقبت از خود :

................................................

1. وظایف ومسئولیت ها و کارهای داوطلبانه :

.........................................

**کاربرگ جدول فعالیت های روزانه**

هر فعالیتی را که انجام می دهید در جدول در جای مناسب آن بنویسید و اگر از آن لذت بردید علامت " **\***" و اگر احساس می کنید آن کار را خوب انجام دادید علامت "**+**" را کنار آن بگذارید. در انتهای روز به این جدول نگاه کنید و ببینید چه کارهایی را انجام داده اید. ورزش و فعالیت های فیزیکی می تواند خلق شما را بالا ببرد، پس سعی کنید آنها را در برنامه روزانه تان بگنجانید. این می تواند فقط پانزده دقیقه پیاده روی باشد.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| زمان | شنبه | یک شنبه | دوشنبه | سه شنبه | چهارشنبه | پنج شنبه | جمعه |
| صبح9-11 |  |  |  |  |  |  |  |
| ظهر12-2 |  |  |  |  |  |  |  |
| بعداز ظهر4-6 |  |  |  |  |  |  |  |
| شب9-6 |  |  |  |  |  |  |  |

نام و نام خانوادگی مراجع کننده:

تاریخ: