



ورقة التمرين أخطط لبرنامج نشاط ممتع

عندما نتعرض للاكتئاب ، نفقد بطريقة ما غريزة الذهاب تلقائياً إلى الأشياء اللطيفة في الحياة. التخطيط الأنشطة اللطيفة يسهل تحسين المزاج والعودة إلى طبيعتها في الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب. لا تحل هذه الجهود محل العلاج المناسب والعلاج النفسي و/أو الأدوية ، ولكنه أكمله بفعالية ، وضحة التأثيرات.

نقترح لكم أولاً قائمة بأنشطة ممتعة يمكن أن تستوحوا منها. ثم، أجندة يمكنكم من خلالها تخطيط أنشطتكم الممتعة ومستوى المتعة التي تستمتعون به.

تثير أنشطة إتقان التزامات الحياة اليومية مثل على سبيل المثال ، إجراء الإجراءات الإدارية ، ووضع منزلك ، ومتجر ، وإعداد وجبة. كما رأينا ، عندما نقسم الصعوبة في المراحل الفرعية ، فإنه يسهل إدراكهم ويحسن تقديرنا حتى.

- 1 تنفس الهواء الجيد
- 2 أكل جيداً
- 3 اذهب إلى المطعم
- 4 نوم جيداً في الليل
- 5 أن تسترخي
- 6 يشعر في السلام
- 7 لديك وقت فرا
- 8 يضحك
- 9 شاهد عرضاً جميلاً أو مشهداً جميلاً
- 10 جالس في الشمس
- 11 ارتداء الملابس التي تحبها

ورقة التمرين أخطط لبرنامج نشاط ممتع

- 12 استمع إلى الراديو
- 13 استمع إلى الموسيقى
- 14 اقرأ
- 15 كن مع الحيوانات
- 16 انظر إلى الآخرين
- 17 ابتسم لأشخاص آخرين
- 18 تعرف على شخص ما
- 19 قم بمحادثة ممتعة مع شخص ما
- 20 لديك مناقشة مفيدة
- 21 مجاملة أو تهنئة شخص ما
- 22 يتم قبولها في مجموعة
- 23 أن تكون بصحبة أشخاص سعداء
- 24 كن مع الأصدقاء
- 25 انظر الأصدقاء القدامى
- 26 جوهر ضربة مع الأصدقاء
- 27 انظر أن الأصدقاء أو الأقارب بخير
- 28 فكر في الأشخاص الذين أحبهم
- 29 كن مع شخص أحب
- 30 لسماع أنني أحبني
- 31 لإرضاء شخص ما
- 32 أعرب عن حبي لشخص ما الحزن ، المداعبة
- 33 الحزن ، المداعبة

ورقة التمرين أخطط لبرنامج نشاط ممتع

- 34 قبله
- 35 اجعل الحب
- 36 أشعر بوجود الإلهي في حياتي
- 37 طُلب منه إعطاء رأيي
- 38 قل شيئاً بوضوح
- 39 انظر شخص مهتم بما أقوله
- 40 اجعل الناس يضحكون
- 41 خطة أو تنظيم شيء ما
- 42 إعداد نزهة ، رحلة ، عطلة
- 43 يمشي مشياً على الأقدام ، بالدراجة ، بالسيارة
- 44 قم بعمل
- 45 انظر المشروع
- 46 تعلم أن تفعل شيئاً
- 47 تلقي مجاملة
- 48 فكر في شيء ليأتي ممتعاً

برنامجي الشخصي

خطة النشاط الأسبوعية الخاصة بي

من فضلك، حدد أنشطتك المرتبطة بالمتعة (P) والاجادة (M) وقيمها بدرجة من 0 إلى 5 استناداً إلى شدة المتعة والاجادة.

الأحد	السبت	جمعة	يوم الخميس	الأربعاء	يوم الثلاثاء	الاثنين	
							7h – 8h
							8h - 9h
							9h - 10h
							10h - 11h
							11h - 12h
							12h - 13h
							13h – 14h
							14h – 15h
							15h – 16h
							16h – 17h
							17h – 18h
							18h – 19h
							19h– 20h
							20h - 24h