

@psicojulio

Depressão e Ativação Comportamental...

Na lógica psicopatológica, a essência da depressão é um humor triste, vazio ou irritável, com um padrão comportamental de menor frequência na busca e exploração dos ambientes e maior frequência de fuga e esquiva.

Aí é que entra a **Ativação Comportamental**, que busca resgatar lentamente a capacidade de fazer as coisas no dia a dia e de se aproximar de reforçadores importantes e naturais, assim como aumentar repertórios cognitivos e comportamentais.

Um meio inicial de discutir essa intervenção com o paciente é assim 

@psicojulio

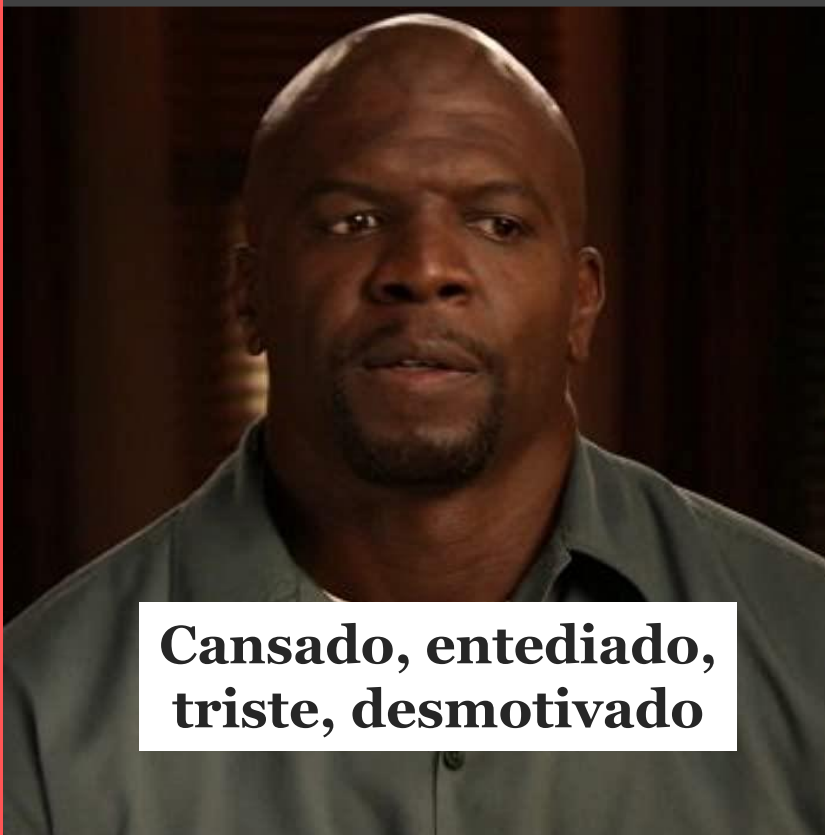
Ativo



**Ansioso, irritado,
tenso, nervoso**



**Esperançoso, feliz,
excitado, alegre**



**Cansado, entediado,
triste, desmotivado**



**Calmo, sereno,
relaxado, tranquilo**

Inativo

Contexto Desagradável

Contexto Agradável

@psicojulio

Depressão e Ativação Comportamental...

O exercício possui a dupla função de mostrar a relação entre ativação/inativação e contexto reforçador/aversivo e como isso retroalimenta, sucessivamente, o ciclo depressivo.

A maior lição do exercício é:

...demonstrar a necessidade de barrar o ciclo sucessivo de feedback depressivo, e, para que isso ocorra, o engajamento do paciente será basilar.

Essa psicoeducação será essencial para promover a adesão às estratégias *(balança de decisões, curtigrama, mapa de preferências, monitoramento da dor emocional e de atividades, etc.)* ao longo do tratamento.

@psicojulio

Depressão e Ativação Comportamental...

O exercício possui a dupla função de mostrar a relação entre ativação/inativação e contexto reforçador/aversivo e como isso retroalimenta, sucessivamente, o ciclo depressivo.

A maior lição do exercício é:

...demonstrar a necessidade de barrar o ciclo sucessivo de *feedback* depressivo, e, para que isso ocorra, o engajamento do paciente será basilar.

Essa psicoeducação será essencial para promover a adesão às estratégias (*balança de decisões, curtigrama, mapa de preferências, monitoramento da dor emocional e de atividades, etc.*) ao longo do tratamento.