Deprese výrazně ovlivňuje i naše chování. Když máme depresi, málo energie, máme celkově méně síly na to, abychom byli aktivní tak, jak jsme byli zvyklí. Současně nám deprese ovlivňuje myšlení, všechno vidíme černěji, takže se raději do ničeho nepouštíme, nevěříme si, takže se omezujeme spíše na povinnosti. Naše aktivity můžeme rozdělit na ty, které jsou naší povinností vyplývající z životní situace - studujeme, chodíme do práce, staráme se o děti, o rodiče. Je fajn, pokud máme práci, děti, manžela rodinu takové, že nám aktivity s nimi spojené přináší i radost a pohodu, ale, co si budeme povídat, někdy to tak není.

Potom jsou aktivity, které nám přinášejí radost, které nás „nabíjejí“, díky kterým máme hned více energie, na které se těšíme. Pracovně jim budeme říkat příjemné aktivity. Abychom se nedostali do deprese nebo abychom se z deprese co nejdříve dostali, potřebujeme, aby byl poměr povinností a příjemných aktivit vyvážený. Do deprese se často dostaneme právě v období, „kdy toho máme hodně“ a na příjemné aktivity nám už nezbývá čas. Řešením je, byť z donucení, zvýšit počet příjemných aktivit.

Jak zvýšíme počet příjemných aktivit?

V depresi si často ani nevzpomeneme na věci, které by nám udělaly dobře. Pokud depresí trpíme častěji nebo nás trápí dlouho, je dobré si napsat „soukromý seznam příjemných aktivit“.

Abychom si lépe vzpomněli, co všechno nám osobně dělá dobře, přidáváme pomocný seznam aktivit, které sesbírali psychologové tím, že chodili po ulicích a ptali se lidí, co by jim asi dělalo dobře.

Vaším úkolem bude napsat si 100 aktivit, které dělají dobře právě Vám. Musí jich být 100 proto, abyste měli aktivity na každé roční období, na to, kdy budete sami nebo s partnerem, kdy budete mít málo peněz nebo hodně… Prostě široký repertoár na všechny situace.

Pokud máte depresi, bude Vaším úkolem cíleně si denně naplánovat a udělat 5 – 10 z příjemných aktivit.

Jsou důležité, dokonce důležitější než povinnosti, protože pokud se Vám zlepší nálada, zvýší se Vám množství energie na konání dalších věcí.

Pomocný seznam příjemných aktivit:

1. Být v přírodě

2. Mít oblečené drahé šaty

3. Vypracovat příspěvek pro náboženský dobrovolný nebo jiný spolek

4. Hovořit o sportu

5. Seznámit se s někým stejného pohlaví

6. Dobře se připravit na zkoušku

7. Jít na rockový koncert

8. Hrát basketbal nebo volejbal

9. Plánovat výlety, prázdniny, dovolenou

10. Kupovat si věci

11. Být na pláži

12. Dělat uměleckou činnost: malování, sochařství, kreslení, filmování

13. Šplhat po skalách nebo horách

14. Číst bibli nebo jiné posvátné knihy

15. Hrát golf

16. Potkat se s přáteli z vojny

17. Opět zařídit nebo vymalovat pokoj ve vlastním domě

18. Chodit nahý

19. Navštěvovat sportovní utkání

20. Číst knihy nebo články typu „udělej si sám“

21. Chodit na závody /dostihy, automobilové, vodácké…/

22. Číst povídky, romány nebo hry

23. Chodit do baru, hospody…

24. Chodit na přednášky nebo rozhovory s řečníky

25. Šikovně řídit auto

26. Dýchat čistý vzduch

27. Vymyslet nebo upravit text písně nebo hudby

28. Dát si sklenku alkoholu

29. Hovořit zřetelně

30. Jezdit na loďce

31. Uspokojit své rodiče

32. Restaurovat starožitnosti

33. Dívat se na televizi

34. Vykládat si sám se sebou

35. Stanovat

36. Být politicky činný

37. Pracovat na motorech

38. Přemýšlet o něčem dobrém v budoucnosti

39. Hrát karty

40. Vyřešit těžkou úlohu

41. Smát se

42. Vyřešit nějaký problém, hádanku, křížovku

43. Zúčastnit se svatby, křtu, biřmování

44. Něco kritizovat

45. Holit se

46. Obědvat s přáteli nebo společníky

47. Požít silný lék, drogu

48. Hrát tenis

49. Dát si sprchu

50. Jezdit autem na velké vzdálenosti

51. Pracovat se dřevem, tesařit

52. Psát příběhy, povídky, hry

53. Být se zvířaty

54. Cestovat letadlem

55. Zkoumat něco nového, jít novými chodníčky v horách

56. Mít upřímný a otevřený rozhovor

57. Zpívat ve skupině

58. Přemýšlet o sobě nebo o svých problémech

59. Věnovat se svému koníčku

60. Jít na večírek

61. Jít na setkání organizované církví

62. Hovořit cizí řečí

63. Jít na služební, občanské nebo klubové setkání

64. Jít na obchodní schůzi nebo shromáždění

65. Vézt se ve sportovním nebo drahém autě

66. Hrát na hudební nástroj

67. Udělat rychlé občerstvení

68. Lyžovat

69. Pomoci někomu

70. Nosit ležérní šaty

71. Česat nebo kartáčovat si vlasy

72. Hrát divadlo

73. Zdřímnout si

74. Být s přáteli

75. Zavařovat, mrazit, konzervovat

76. Jezdit rychle

77. Vyřešit si osobní problém

78. Být ve velkém městě

79. Vykoupat se

80. Zpívat si

81. Udělat něco na prodej nebo výměnu

82. Hrát ruletu

83. Být s vnoučaty

84. Hrát šachy nebo dámu

85. Dělat zručné náročné práce /hrnčířství, klenoty, věci z kůže, tkané věci.../

86. Zvážit se na váze

87. Poškrábat se

88. Upravit si make-up, opravit si účes

89. Projektovat nebo koncipovat něco

90. Navštívit lidi, kteří jsou nemocní nebo mají těžkosti

91. Mít náladu

92. Zahrát si kostky

93. Být populární ve shluku lidí

94. Vidět dravá zvířata

95. Přijít na nějaký originální nápad

96. Pracovat na zahradě, poli, na dvoře

97. Vozit se výtahem v obchodním domě

98. Číst populární, vědeckou nebo odbornou literaturu

99. Obléci si nové šaty

100. Tancovat

101. Opalovat se

102. Řídit motorku

103. Jen sedět a přemýšlet

104. Společensky si připít

105. Popřát všechno nejlepší své rodině, přátelům

106. Jít na veletrh, karneval, do cirkusu, zoo nebo zábavného parku

107. Vyprávět si filozofii nebo víru

108. Hrát hazardní hry

109. Něco plánovat nebo organizovat

110. Kouřit marihuanu

111. Dát si sklenku alkoholu

112. Naslouchat zvukům v přírodě

113. Mít rande, dvořit se někomu

114. Živě se s někým bavit

115. Závodit autem, na motorce, v člunu

116. Poslouchat rádio

117. Mít na návštěvě přátele

118. Hrát ve sportovní soutěži

119. Seznámit se s lidmi, o kterých si myslíme, že se nám budou líbit

120. Darovat něco

121. Chodit na školní nebo místní schůze či posezení

122. Dostávat masáže nebo cvičit páteř

123. Dostávat listy, pohlednice nebo vzkazy

124. Dívat se na oblohu, mraky nebo bouřku

125. Jít ven do parku, lesa, polí, na pikniky, opékat si

126. Hrát basketbal

127. Koupit něco pro rodinu

128. Fotografovat

129. Mít projev nebo přednášku

130. Sbírat něco v přírodě - na jídlo, ovoce, kameny, samorosty

131. Zlepšovat své peníze

132. Obléci si nové šaty

133. Udělat velký nákup, investovat do něčeho /auto, zařízení, dům, akcie/

134. Číst mapy

135. Pomoci někomu

136. Být na horách

137. Postoupit v práci

138. Poslouchat vtipy

139. Vyhrát stávku

140. Vyprávět o svých dětech nebo vnoučatech

141, Potkat někoho opačného pohlaví poprvé

142. Zúčastnit se ekologického hnutí nebo kampaně

143. Vyprávět o svém zdraví

144. Dívat se na přírodní scenérii

145. Jíst dobrá jídla

146. Zlepšit své zdraví /opravit si zuby, udělat brýle, změnit dietu/

147. Jít do města

148. Zápasit nebo boxovat

149. Chodit na hony nebo střílet

150. Hrát v hudební skupině

151. Jít do muzea nebo na výstavu

152. Psát články, eseje, memoáry…

153. Udělat dobrou práci

154. Mít volný čas

155. Stopovat

156. Rybařit

157. Vypůjčit si něco

158. Někdo si mě všimnul jako sexuálně přitažlivého

159. Poradit někomu

160. Navštívit zdravotní klub, saunu

161. Potěšit zaměstnavatele, učitele

162. Umožnit někomu, aby mne kritizoval

163. Naučit se něčemu novému

164. Návštěva kina nebo podniku, kde se dá jet dovnitř autem

165. Udělat kompliment nebo pochválit někoho

166. Myslet na lidi, kteří se mi líbí

167. Být na setkání s lidmi, se kterými mne něco pojí

168. Pomstít se někomu

169. Jezdit na koni

170. Setkat se s rodiči

171. Protestovat proti sociálním či politickým podmínkám, kvůli životnímu prostředí

172, Pohovořit si v telefonu

173. Kopat do listí, písku, oblázků

174. Sportovat na trávníku /badminton, kriket, házení talířem…/

175. Přes den vzpomínat

176. Jít na schůzku se spolužáky ze školy

177. Vidět známé a populární lidi

178. Jít do kina

179. Líbat se

180. Být sám

181. Rozdělit si čas

182. Vařit jídla

183. Lidé, které obdivuji, mne pochválili

184. Oklamat někoho výše postaveného

185. Pocítit ve svém životě přítomnost Boha

186. Udělat projekt, jak já chci

187. Dodělávat něco kolem domu

188. Plakat

189. Povědět mi, že mě potřebují

190. Být na rodinném setkání

191. Být na rodinném večírku

192. Umývat si vlasy

193. Cvičit při hudbě

194. Zajít do restaurace

195. Vidět nebo vonět ke květině nebo rostlině

196. Obdržet pocty /civilní, vojenské…/

197. Být pozvaný na procházku

198. Použít vodu po holení

199. Někdo se mnou souhlasí

200. Vzpomínat, rozprávět o starých časech

201. Vstát brzy ráno

202. Mít klid a pokoj

203. Navštívit přátele

204. Dělat pokusy nebo jinou vědeckou práci

205. Psát si do deníku

206. Hrát fotbal

207. Poradili mi

208. Modlit se modlitby

209. Masírovat

210. Stopovat

211. Meditovat nebo cvičit jógu

212. Vidět boj

213. Dělat druhým lidem laskavost

214. Vyprávět si s lidmi v práci nebo ve třídě

215. Být uvolněný

216. Požádali mne o pomoc nebo radu

217. Myslet na problémy jiných lidí

218. Hrát si stolní hry /monopoly…/

219. Dobře se v noci vyspat

220. Dělat těžkou práci /štípat dřevo, pracovat na poli.../

221. Číst noviny

222. Šokovat lidi, hádat se s nimi, ukazovat neslušná gesta…

223. Jezdit po sněhu nebo dunách

224. Být ve skupině, která si uvědomuje svoje tělo, zvyšuje senzitivitu, skup. setkání

225. V noci mít pěkné sny

226. Hrát stolní tenis

227. Čistit si zuby

228. Zúčastnit se bitky

229. Chodit bos

230. Hrát si na honěnou nebo podobnou hru

231. Běhat, cvičit jógu, gymnastiku

232. Dělat domácí práce /praní, mytí, čištění…/

233. Být se svými spolubydlícími

234. Poslouchat hudbu

235. Hádat se

236. Plést, vyšívat, šít

237. Mazlit se

238. Bavit lidi

239. Vyprávět o sexu

240. Jít k holiči, na kosmetiku

241. Mít doma hosty

242. Být s někým, koho mám rád

243. Číst časopisy

244. Jít brzy spát

245. Začít nový projekt

246. Být tvrdohlavý

247. Mít sexuální vztahy

248. Být nějak jinak sexuálně uspokojený

249. Hladit kočku

250. Jít se projít se psem

251. Jít do knihovny

252. Hrát fotbal, rugby, hokej…

253. Připravit nové zvláštní jídlo

254. Nakupovat

255. Pozorovat ptáky

256. Pozorovat lidi

257. Založit nebo pozorovat oheň

258. Vyhrát spor

259. Prodat něco

260. Skončit projekt nebo nějakou jinou úlohu

261. Ospravedlnit se, přiznat se k něčemu

262. Opravovat nějaké věci

263. Pracovat s jinými ve skupině

264. Jezdit na kole

265. Říkat druhým, co mají dělat

266. Být se šťastnými lidmi

267. Hrát na večírku hry

268. Psát dopisy, pohlednice, vzkazy

269. Bavit se o politických nebo veřejných věcech

270. Požádat o pomoc nebo radu

271. Vyprávět o svých zájmech nebo koníčcích

272. Jít na banket, oběd…

273. Sledovat přitažlivou ženu nebo muže

274. Usmívat se na lidi

275. Hrát si v písku, potoku, trávě

276. Hovořit o jiných lidech

277. Být se svým manželem nebo manželkou

278. Lidé se zajímají o tom, co jsem povídal

279. Jít na výlet do přírody, na procházku

280. Vyznat někomu lásku

281. Zapálit si cigaretu

282. Starat se doma o rostliny, květy

283. Vypít si s přáteli kávu, čaj…

284. Procházet se

285. Sbírat něco

286. Hrát házenou, hry s pálkami, squash

287. Šít

288. Trpět pro dobrý důvod

289. Vzpomenout si na zemřelého přítele, lásku, navštívit hřbitov

290. Strávit den v nákupním centru¨

291. Upravovat pláž

292. Pochválili mě nebo povídali, že jsem něco udělal dobře

293. Říkali mi, že jsem něco udělal dobře

294. Říkali mi, že mě mají rádi

295. Něco si jen tak zakousnout

296. Být dlouho do noci vzhůru

297. Členové rodiny nebo přátelé udělali něco, na co jsem hrdý

298. Být se svými dětmi

299. Jít na aukce, prodeje…

300. Přemýšlet o zajímavé otázce

301. Brigádničit, pracovat na veřejně prospěšných projektech

302. Lyžovat na vodních lyžích, surfovat, potápět se

303. Dostat peníze

304. Bránit nebo ochraňovat někoho, zastavit podvod nebo zneužití

305, Poslouchat dobré kázání

306. Svézt stopaře

307. Vyhrát závody

308. Získat nového přítele

309. Číst kreslené pohádky nebo knihy

310. Hovořit o své práci nebo škole

311. Půjčit něco

312. Cestovat se skupinou

313. Vidět staré přítele

314. Učit někoho

315. Cestovat

316. Použít svoji sílu

317. Jít na oficiální večírky nebo podobné shromáždění

318. Navštívit koncert, operu, balet

319. Hrát si s oblíbenými zvířaty

320. Jít do divadla

321. Někdo mě trénuje

322. Dívat se na měsíc nebo hvězdy