**Поведенческая активация «Притворяйся, пока не получится» как способ борьбы с депрессией**

Основной симптом депрессии – неспособность заниматься поведением, которое раньше приносило радость. Люди с таким диагнозом умышленно ищут и попадают в ситуации, которые подтверждают их состояние. Депрессия приводит к снижению производительности из-за повышения утомляемости, апатии, снижения концентрации.

Состояние депрессии и выход из нее можно изобразить схематически так:

Депрессия – низкая активность/притупленность мозга – снижение энергии – снижение мотивации.

Решение заняться деятельностью (даже при отсутствии энергии и желания) – увеличение энергии – повышение мотивации – улучшение настроения/выход из депрессии.

Указанная техника автора Кэролайн Болонья использует поведение для влияния на настроение, мысли, эмоции. Это планирование действий и результатов, которые принесут вам новые эмоции радости или приведут к повторению полученных ранее положительных эмоций. Вначале такой подход кажется трудным, но в конечном итоге настроение улучшается. Вы должны активировать поведение, которое не всегда совпадает с вашим эмоциональным состоянием. В некотором смысле нужно притвориться, что вам лучше, чем было.

Рекомендуется не размышлять, а сосредоточиться на выполнении задачи. Механизм поведенческой активации рекомендуют рассмотреть с точки зрения того факта, что энергия порождает энергию.

Специалисты рекомендуют следующие шаги для внедрения техники:

1. Анализ своих действий, чувств, ценностей с целью определения их влияния на настроение.

2. Установите несколько достижимых целей, которые улучшают настроение и самочувствие. Повторяйте их ежедневно.

3. Сведите к минимуму или избавьтесь вообще от поведения, которое имеет негативные последствия. Это приведет вас к повышению самооценки и поможет повысить уверенность в себе.

4. Не замещайте поведенческую активацию занятостью. Занятость – это не способ борьбы с депрессией, зачастую она ведет к выгоранию. Медленные и полезные занятия приведут к нужному результату (музыка, прогулки, просмотр интересных фильмов и другое).