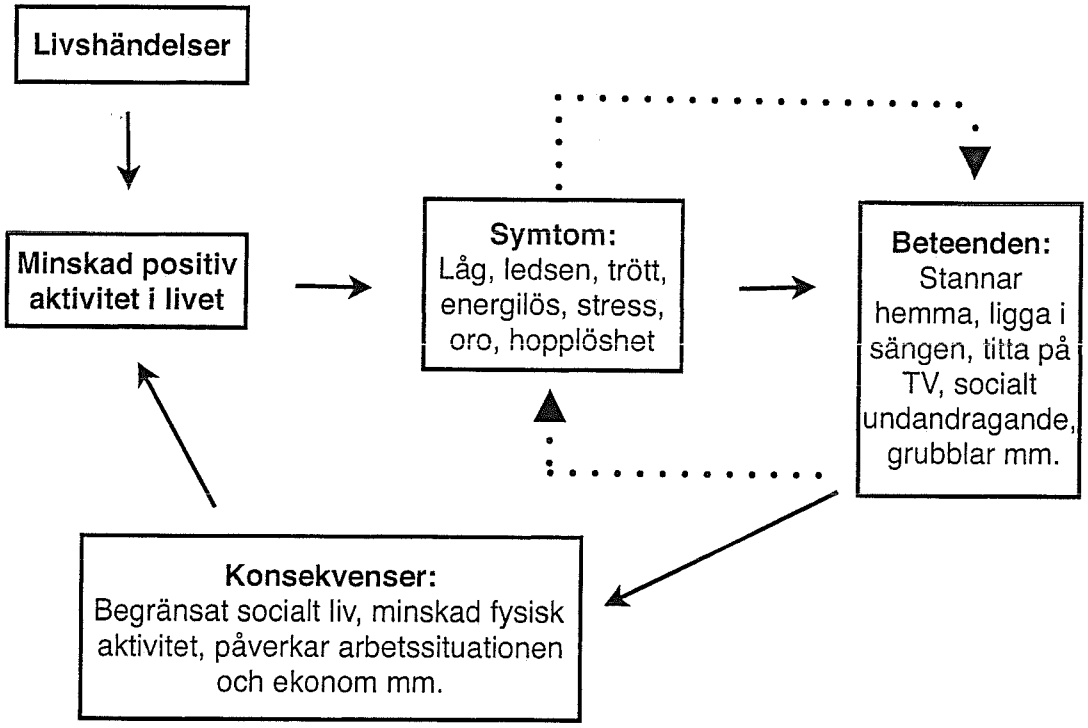
DEPRESSION

KONKRETA RÅD OCH STRATEGIER UTIFRÅN KOGNITIV BETEENDETERAPI (KBT)

Att under kortare perioder i livet uppleva nedstämdhet, trötthet och bristande energi är normalt och oftast övergående. Ofta hänger dessa symtom samman med en förändring av livsomständigheter som vi har svårt att anpassa oss till. När symtomen blir starka och svåra att hantera är det lätt hänt att bli passiv och grubblande. Detta skapar en ökning av symtomen och kan leda till bestående besvär och depression.

Här ska vi informera lite om hur man utifrån KBT ser på depression. Vi kommer också i korthet att gå igenom konkreta verktyg som har visat sig fungera bra för att ta sig ur depression och nedstämdhet. Dessa verktyg grundar sig i en behandlingsmetod som kallas för *beteendeaktivering*.

EN MODELL FÖR DEPRESSION



KOPPLINGEN MELLAN AKTIVITET OCH SINNESSTÄMNING

Om vi tittar på modellen så börjar nedstämdhet och depression ofta med att det har ***hänt något i livet***. Detta gäller särskilt dig som känner så här för första gången. Det kan vara ökad stress på jobbet, förlorat arbete, problem i nära relationer, ekonomiska besvär eller flytt till ny stad. Dessa ändrade omständigheter skapar naturligt ett avbrott i vårt dagliga liv, kanske genom att det vi vanligtvis gör för att må bra inte är möjligt just nu. Denna ***minskade positiva aktivitet*** gör att vi naturligt börjar uppleva symtom som nedstämdhet och energilöshet. Kanske börjar vi också uppleva en ökning av negativa tankar. Vi upplever ett motstånd mot att göra saker och aktiviteter som tidigare varit meningsfulla. De känns nu övermäktiga och svåra att få till. I det läget känns det lättare att istället välja beteenden som inte är så krävande, särskilt om vi upplever en kortsiktig minskning av symtomen när vi gör dem. Vi hamnar ofta i ***passiva beteenden***, backar från det som känns jobbigt, isolerar oss socialt. Problemet blir att ***detta skapar en ond cirkel mellan beteenden och symtom*** - där de ger bränsle åt varandra. Konsekvenser blir både en minskning av det vi egentligen mår bra av och att vi nu har ett livssituation som i sig skapar ytterligare nedstämdhet. Vi hamnar då i depression som kan vara svårt att ta sig ur.

ATT BLI MEDVETEN OM SINA BETEENDEN

Som modellen beskriver finns det två viktiga saker att bli medveten om för att kunna ta sig ur nedstämdhet:

1. Hur ser kopplingen ut mellan aktivitet och sinnesstämning för mig?
2. Vad gör jag när jag känner mig låg, som skapar negativa spiraler och ytterligare försämrar mitt mående?

Om vi kan bli medvetna om detta kan vi dels öka vår sinnesstämning generellt och dels hitta verktyg att vända negativa spiraler så tidigt som möjligt. Vi börjar med **Punkt 1.**

AKTIVITETSDAGBOK

Först behöver vi hitta kopplingen mellan vad du gör och hur du mår. För dig kanske nedstämdhet mest upplevs som känslor och tankar, så det här kommer kanske kännas lite bakvänt till en början. Använd aktivitetsschemat längst bak och ***börja skriva upp vad du gör timme för timme***. Ha gärna med dig schemat i fickan och skriv ofta. Om du gör något som tar längre tid än en timme drar du ett streck nedåt i schemat tills aktiviteten tar slut. Ta med så mkt som möjligt t ex om du råkar prata med någon på telefon då du tittar på TV, träffar någon om du promenerar etc. Du kan då få ett kvällsschema som kanske ser ut så här:

TID	MÅ	TI	ONS
18-19	Låg i soffan, grubblade	Fil och macka framför datorn	Lagade middag, diskade
19-20	Macka framför TV:n	Gick en promenad	TV / Pratade i tel med E
20-12	TV, somnade	Läste en bok	Gick promenad med A

Fyll i under en hel vecka, så tydligt som du bara kan! Skriv ned vad du gör även när du inte tycker att du gör något, all information om din aktivitetsnivå är viktig att samla in. Gå inte vidare förrän du gjort detta i en vecka.

RÖDA OCH GRÖNA AKTIVITETER

Ta fram ditt ifyllda schema och titta på det. Vad ser du för mönster beträffande din aktivitetsnivå? Vad gör du av din tid? Har det förändrats från hur det såg ut tidigare? Vad gör du mindre av nu? Är du olika aktiv olika dagar, olika tid på dygnet? *Vad ser du för mönster mellan vad du gör och hur du mår - ju fler kopplingar du kan se desto fler möjligheter har du att påverka ditt mående.*

Nu ska vi ta det till nästa nivå. Fyll i ett nytt schema på samma sätt, timme för timme. Skaffa dig en grön och en röd överstrykningspenna. Efter att du har skrivit ner en aktivitet besvara följande fråga: *Kändes det som att aktiviteten gjorde att din sinnesstämning lättade något, var samma eller försämrades?* Markera aktiviteten med grönt om den gav energi (även om bara lite) och rött om den tar energi. Var särskilt uppmärksam på hur din energinivå påverkas av passiva beteenden. I schemat ovan är röda aktiviteter ifyllda med grått och gröna är vita.

ATT GÅ FRÅN RÖTT TILL GRÖNT

Nu tittar vi igen på ditt schema. Hur ser det ut? Vilka är dina röda respektive gröna aktiviteter/beteenden? Vilket mönster finns på den röda sidan, vilka beteenden skapar negativa spiraler? Vad har de gröna gemensamt, vad gör du som verkar får dig att må bättre? Nästa steg blir att du gör en lista på alla gröna aktiviteter och alla röda. Titta sedan på din lista. *För att du ska få mer energi och förändra din sinnesstämning behöver du öka det som är grönt och minska det som är rött.* Vår erfarenhet är att det inte räcker med att bara säga – "ja men dåså då gör jag väl det då", du behöver ta ett nytt schema och faktiskt *planera in några gröna aktiviteter under en vecka.* Börja med att välja ut aktiviteter som du tror att du har störst chans att lyckas med och som verkar vara mest gröna för dig. När du gör dessa aktiviteter finns det några viktiga saker att tänka på:

1. Hänge dig så mycket du kan åt den aktivitet du har valt.
2. Utvärdera effekt efter avslut inte under tiden.
3. Upprepa dina aktiviteter vid minst tre tillfällen.

Detta är viktigt för att du inte skall göra en grön aktivitet till en röd genom att göra den halvhjärtat, säga till dig själv att "det här hjälper ju inte" och ge upp efter en gång. *Att gå från grönt till rött är en gradvis process!*

ATT BRYTA NEGATIVA SPIRALER - VÄXLA FRÅN RÖTT TILL GRÖNT

Nu ska vi titta på **Punkt 2** - vad gör du i specifika situationer när du känner negativt och vad händer då med ditt mående på kort och lång sikt? Vi ska alltså titta på dina röda beteenden i detalj. Som modellen i början beskriver försöker vi hantera jobbiga tankar och känslor så gott vi kan. När de dyker upp är vi nästan villiga att göra vad som helst för att minska dem. *Vi får därför naturligt ett överskott på beteenden som syftar till att minska eller bli av med obehag på olika sätt - så kallade undvikandebeteenden.* Man kan känna igen dessa genom att de har en väldigt passiv "backa ifrån livet" - karaktär som inte genererar något. Dessa beteenden skapar negativa spiraler och ökar nedstämdhet eftersom de konkurrerar ut mer meningsfulla gröna aktiviteter. Det som också händer är att tankar och känslor upplevs som allt svårare att hantera eftersom man ständigt försöker undvika dem. Depressionen får bestämma hur du skall leva ditt liv!

HITTA DINA UNDVIKANDEBETEENDEN

Ta en titt på dina röda aktiviteter och försök att identifiera några typiska problemsituationer då du hamnar i onda spiraler. Skriv ned detta enligt följande mall:

- Tidpunkt på dag samt konkret situation/trigger.
- Nuvarande beteende (röda, som inte fungerar så bra).
- Alternativa beteenden (välj ut några av dina gröna).

SITUATION/TRIGGER	NUVARANDE BETEENDE	ALTERNATIVT BETEENDE
1. 18-19, efter jobbet, ensam på veckodagar 2. 11-12, på helgen, efter frukost	Sitter i soffan, zappar mellan kanaler, grubblar	1. Hyra film, välja ut program ur TV-bilaga 2. Promenad, lyssna på musik, läsa, ringa E, lösa korsord

Bestäm sedan när du skall pröva detta och planera in i ditt schema. Tänk på de tre reglerna (hänge dig, utvärdera efteråt och upprepa).

När du prövat några gånger märker du vilket alternativt beteende som fungerar bäst för dig. *Att du experimenterar med olika beteenden för att hitta vad som fungerar för dig mer långsiktigt är kärnan i beteendeaktivering.*

ATT BEMÖTA TANKAR OCH KÄNSLOR MER AKTIVT

Du har nu två verktyg: att planera in fler gröna aktiviteter i din vardag och att experimentera med alternativa beteenden i återkommande problemsituationer. Om du gör det kommer det att räcka långt. Det du också kan behöva göra är att när du känner dig nedstämd i stunden, kunna byta spår från undvikande till alternativt beteende. Samma princip gäller - först måste vi kartlägga nuvarande mönster, sedan komma på alternativ, sjösätta och utvärdera. Vi använder lite engelska här. **TRAP** = fälla, negativ spiral, **TRAC**= tillbaks på spåret igen med ett mer aktivt beteende. Vi tar ett exempel:

TRIGGER När, var, med vem	RESPONS Tankar, känslor, fysiska symtom	AVOIDANCE PATTERN Ditt beteende
Ensam hemma, funderar på att gå på fest	T: Jag känner ingen där, jag är tråkig K: Ledsen F: Knyter sig i magen	Stannar hemma **Alternativ Coping** Alternativa Beteenden Promenad, ringa någon som ska på festen, gå dit med någon

DE STORA FRÅGORNA

Vi har fokuserat på det lilla här, konkreta verktyg för dig att börja med NU. När du kommit en bit på väg skulle vi önska för dig att du vågade lyfta blicken och se dig själv leva ett liv som verkligen skulle kännas meningsfullt och vitalt. Hur skulle du vilja vara som medmänniska, vad skulle din fritid genomsyras av? Vad är det egentligen som betyder allra mest för dig? Vad skulle det kunna innebära för dig om dina gröna aktiviteter kunde avspegla just detta.

BOKTIPS

Ta makten över depressionen, steg för steg, Addis & Martell, Natur & Kultur.

Ut ur depression och nedstämdhet, Andersson mfl., Viva.