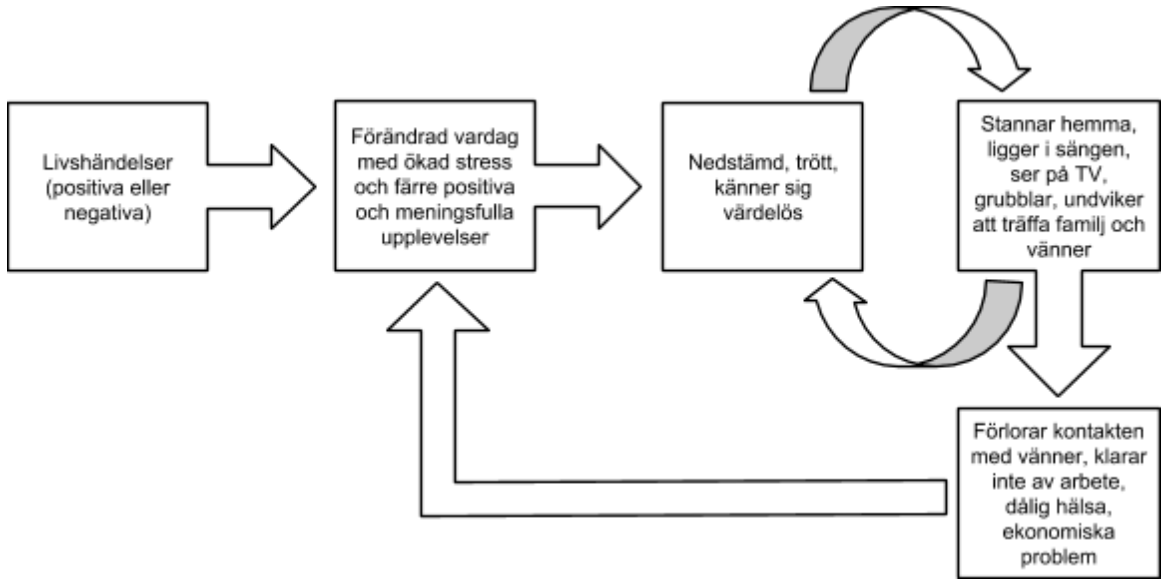
Depression och beteendeaktivering

Råd och strategier från kognitiv beteendeterapi (KBT)

Att ibland känna sig ledsen, nedstämd och trött är en normal del av livet. Ofta kan detta hänga samman med förändringar av livsomständigheter som vi har svårt att anpassa oss till. För en del människor går nedstämdheten över av sig själv men för vissa blir symtomen starkare och blir svårare att hantera. I dessa fall brukar man tala om att personen drabbats av en depression och här har KBT visat sig vara en effektiv behandling.

Här kommer du att få lära dig mer om depression och vad det är som gör att man blir deprimerad utifrån ett KBT perspektiv. Du kommer också att få lära dig en konkret metod för att ta dig ur depression och nedstämhet som kallas för beteendeaktivering.

KBT modell för depression



En depression börjar ofta med en eller flera livshändelser som förändrar vardagen. Det kan både handla om positiva förändringar som att flytta eller få barn, eller negativa förändringar som olyckor, separationer eller andra förluster. Ibland är det en stor tydlig livshändelse som är startskottet, i andra fall handlar det om flera mindre förändringar som tillsammans gör att vardagen förändras.

Den förändrade vardagen leder till att färre saker känns meningsfulla och positiva vilket kan göra att man blir nedstämd, trött och känner sig värdelös etc. När man är nedstämd och trött minskar naturligtvis lusten att göra det man tidigare brukade göra. Detta kan leda till att man drar sig undan och tar mindre initiativ eftersom detta ofta känns bättre i stunden. Man stannar hemma, ligger kvar i sängen, tittar på TV, grubblar över problem och börjar undvika att träffa familj och vänner. Risken är undvikandet skapar en ond cirkel av som gör att man känner sig ännu mer deprimerad och får ännu mindre lust och ork till att göra saker osv. Denna onda cirkel kan alltså göra att depressionen vidmakthålls och i många fall kan undvikandet även göra depressionen värre.

Undvikandet kan också leda till långsiktiga konsekvenser som att man inte orkar med sitt arbete, att man förlorar kontakten med sina vänner, att man får en sämre ekonomi och att man rör sig mindre och får oregelbundna mat och sovtider vilket kan göra att hälsan försämras. Mindre sociala kontakter, sämre ekonomi och dålig hälsa kan dessutom leda till ännu mer känslor av att livet inte är särskilt roligt och meningsfullt vilket kan öka på depressionen ytterligare. Man har fastnat i en depression som kan vara svårt att ta sig ur.

Steg 1: Fyll i aktivitetsdagboken för att bli medveten om dina beteenden

Allt som vi gör påverkar också hur vi mår (och tvärtom). Ett första steg för att ta sig ur en depression är därför att bli medveten om hur dina beteenden påverkar din sinnestämning. Tyvärr är vi människor sällan helt medvetna om vad som påverkar vårt mående. Ett sätt att ta reda på det är därför att börja skriva ned sina aktiviteter och hur man mår i en aktivitetsdagbok. Frågor du kan ställa dig är:

- ➢ Hur hänger de aktiviteter du gör ihop med din sinnenstämning?
- ➢ Vad brukar du göra när du känner dig nedstämd som kan påverka hur du mår på lite längre sikt?
- ➢ Vilka onda cirklar brukar du fastna i?
- ➢ Vad brukar hjälper dig att må bättre?

Börja med att anteckna vad du gör så ofta som möjligt, helst varje timme! Om en aktivitet tar längre tid än en timme kan du dra ett streck nedåt i schemat tills aktiviteten är klar. Försök att ta med så mycket information som möjligt. Vad gör du? Var någonstans är du? Är du ensam eller tillsammans med någon? Försök att även skriv ned vad du gör när du "inte" tycker att du gör något, som exempelvis att vila på soffan, slötitta på tv eller ligga på sängen och grubbla!

Fundera sedan på hur aktiviteten påverkade din sinnesstämning. Lättade din sinnesstämning, var den detsamma eller försämrades den? Anteckna även detta i dagboken genom att markera aktiviteter som får dig att må bättre och ger dig energi (om än bara lite) med en grön överstrykningspenna och aktiviteter som får dig att må sämre och tar energi med en röd överstrykningspenna. Om du saknar överstrykningspennor kan du istället markera detta genom att rita in plus- och minustecken eller glada och ledsna gubbar. Var särskilt uppmärksam på hur ditt mående påverkas av passiva aktiviteter. Ett tips är också att ha med sig aktivitetsdagboken i fickan och skriva upp ofta.

Här är ett exempel på hur du kan fylla i schemat. I nedanstående skemat är "röda aktiviteter"ifyllda med grått och "gröna aktiviteter" är vita.

Tid/dag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17-18	Hemma i soffan, grubblade	Spelade datorspel	Lagade middag med B	Middag ute	I soffan, TV	På fotboll med B	Åt middag ensam
18-19	TV, slötittade på tv	-"-	Åt middag	Gick hem, promenad, grubblade	I soffan, grubblade	-"-	TV
19-20	TV, såg tv-serie jag följer	Åt macka, ringde A	Tv, med B	Hemma, läste bok	-"-	Gick hem, tänkte på skolan	Tv
20-21	Ringde C	Spelade datorspel	-"-	Grubblade	Gick och la mig, somnade	Tv	I sängen, TV

Steg 2: Öka antalet gröna aktiviteter

När du fyllt i dagboken någon vecka kan du börja undersöka vilka mönster du kan hitta. Ju fler kopplingar du kan upptäcka mellan vad du gör och hur du mår - desto fler möjligheter har du att påverka ditt mående. Här följer några frågor du kan använda dig av när du försöker analysera din aktivitetsdagbok:

- ❏ Vad gör du av din tid?
- ❏ Är du olika aktiv olika dagar eller olika tider på dygnet?
- ❏ Vad ser du för kopplingar mellan vad du gör och hur du mår?
- ❏ Är du nöjd med dina val av aktiviteter eller finns det något du skulle vilja förändra?
- ❏ När mår du som bäst? Vilka gröna aktiviteter har du antecknat och det något gemensamt?
- ❏ När mår du som sämst? Kan du hitta några röda aktiviteter som skapar “onda cirklar” och sänker din sinnestämning och energinivå?

Skriv ned en lista på dina vanligaste gröna och röda aktiviteter.

Gröna aktiviteter	**Röda aktiviteter**

För att förbättra din sinnesstämning och få mer energi behöver du öka det som är grönt och minska det som är rött. Ett sätt att göra detta är att aktivt planera in gröna aktiviteter. Ta fram en tom aktivitetsdagbok och planera in några gröna aktiviteter du kan utföra under veckan som kommer. Försök att välj aktiviteter som du tror att du har störst chans att lyckas med!

När du sedan utför dina valda aktiviteter finns det tre saker som är bra att tänka på:

1. **Gör beteendet till 100 procent!** Försök att hänge dig åt den nya aktiviteten så mycket som möjligt! Om du på ytan gör det alternativa beteendet men inuti fortfarande funderar på dina problem så gör du egentligen inte ett nytt beteende fullt ut.
2. **Utvärdera inte resultatet under experimentet!** Om du medan du gör det nya beteendet samtidigt tänker: ”det här går inte... det här är meningslöst” så gör du inte beteendet fullt ut! Istället ägnar du dig åt att utvärdera det nya beteende, vilket är ett helt annat alternativt beteende... Försök att uppleva det du upplever under den nya aktiviteten – utvärdera får du göra efteråt!
3. **Gör varje experiment flera gånger!** Kanske upplever du att det alternativa beteendet ger olika resultat från gång till gång? Kanske behöver du lite träning för att lyckas utföra det alternativa beteendet fullt ut? Gör därför varje experiment minst tre gånger innan du drar några slutsatser!

Steg 3: Ta dig ur undvikandefällan och minska antalet röda beteenden

Undvikande kallas alla beteenden du gör för att få lindring för stunden istället för att göra något som kanske skulle må bättre av på lång sikt men som kanske du upplever som obehagliga eller ångestskapande för stunden. Ett exempel som de flesta människor kan känna igen sig i är att fly undan en besvärlig situation eller känsla genom att "fastna" framför tvn. Undvikandebeteendet, "att se på tv", hjälper dig att undvika obehaget för en stund, men det förbättrar inte ditt mående på lång sikt. Vi fastnar i en ond cirkel!

Att då och då undvika en svår situation eller aktivitet är helt normalt. Ibland kan det till och med vara ganska bra, som att undvika att träffa en kompis som precis blivit magsjuk. Vid depression kan undvikandet dock göra att det blir svårt att ta sig ur depressionen. Det är viktigt att veta att undvikande inte alltid är en avsiktlig eller medveten strategi. Det är just därför det är så viktigt att noga analysera sina beteendemönster så att man blir bättre på att upptäcka när man ägnar sig åt undvikande.

Ta fram aktivitetsdagboken och försök hitta några typiska problemsituationer då du fastnar i undvikande.

1. Skriv ned vilken tidpunkt och konkret situation som utlöste beteendet.
2. Skriv ned hur du reagerade i situationen. Vilka tankar, känslor och andra kroppsreaktioner upplevde du i situationen (som du kanske försöker undvika)?
3. Skriv ned vilket nuvarande beteende du använde dig av för att hantera situationen.
4. Fundera sedan ut ett alternativt beteenden som du skulle kunna pröva istället för att hantera situationen. Om det passar kan du använda dig av något av dina gröna beteenden från din lista.

Situation *När, var, med vem?*	**Respons** *Tankar, känslor, fysiska symtom?*	**Nuvarande beteende** *Vad gjorde du?*	**Alternativt beteende** *Vad skulle du kunna göra istället?*
Hemma, ensam efter jobbet	Tänker att jag är ensam och har tråkigt, känner mig ledsen, har en klump i magen, energilös	Sitter vid köksbordet och bläddrar i en tidning och grubblar.	Gå en promenad

Bestäm när du ska pröva detta nya alternativa beteende och planera in det i ditt schema. Kom ihåg att göra aktiviteten fullt ut och inte utvärdera förrän aktiviteten är klar. Pröva att experimentera dig fram med olika beteenden tills du hittar vad som fungerar för dig!

Steg 4. Ta tag i de stora livsfrågorna

Du har hittills ägnat dig åt att hitta konkreta verktyg att hantera svåra situationer du fastnar i.
Nästa steg är då att lyfta blicken och fundera på hur du vill att ditt liv ska se ut på längre sikt. Vad vill du att ditt liv ska innehålla för att du ska uppleva det som meningsfullt och givande.

- Hur skulle du vilja vara som medmänniska?
- Vad betyder mest för dig och vad vill du att ditt liv ska handla om?
- Vilka gröna aktiviteter skulle du vilja och kunna fylla ditt liv med som skulle leda dig dit?

Några lästips:

- ❏ 1177.se
- ❏ Ta makten över Depressionen steg för steg. Addis & Martell.
- ❏ Ut ur depression och nedstämdhet. Andersson m fl.