



KBT-program vid depression

Region Dalarna



Detta material är framtaget i Region Dalarna och förvaltas av enheten Digital psykologisk behandling Dalarna.

Foto framsida: Mostphotos.

KBT-program vid depression

Introduktion

Det här programmet riktar sig till dig som lider av depression. Depression kan leda till flera olika symtom. Symtomen kan dessutom variera från person till person. Men gemensamt är ett eller flera av följande besvär:

- Du känner dig nedstämd/deppig.
- Du är trött.
- Du känner ingen glädje eller lust, inte ens till sådant du tidigare har tyckt om.
- Du saknar ork eller motivation att ta itu med saker.
- Vardagen känns jobbig och meningslös.

Lindriga eller kraftiga besvär

Symtomen vid depression kan se olika ut för olika personer och även hur kraftiga symtomen är varierar. Vid lindrigare tillstånd kan personen ofta fungera ganska normalt även om man mår dåligt. Men vid svårare tillstånd av depression kan man må mycket dåligt, ha svårt att ens ta sig upp ur sängen och ha starka självmordstankar. Vid lindriga till medelsvåra tillstånd har behandling med KBT ofta en god effekt, men vid svårare tillstånd kan andra behandlingsåtgärder vara nödvändiga (till exempel behandling med läkemedel).

Behandlingsmetod

Detta behandlingsprogram bygger på KBT (kognitiv beteendeterapi), vilket är en behandlingsmetod som Socialstyrelsen rekommenderar vid mild till måttlig depression.

I behandlingen kommer du att få lära dig mer om depression, kartlägga din egen problematik och arbeta med övningar som syftar till att förbättra dina besvär. En central del i behandlingen handlar om att planera och genomföra individanpassade beteendeförändringar. När beteenden som "stärker depressionen" ersätts med beteenden som "motverkar depressionen" får behandlingen god effekt.

Aktivt arbete i flera veckor

För att behandlingen ska ge effekt krävs ett aktivt deltagande från dig som patient. Det innebär att du så gott som dagligen behöver avsätta tid för att läsa och arbeta med hemuppgifter. Under behandlingen har du regelbundna uppföljningar med din behandlare. Du och din behandlare kommer överens om hur uppföljningarna ska ske och hur du ska arbeta med programmet.

Beteendeförändring är nödvändigt

Det viktigaste för en god behandlingseffekt är ditt eget arbete med att förändra beteenden. Både textmaterialet och uppföljningarna syftar i första hand till att hjälpa dig i arbetet med beteendeförändring. Först behöver du identifiera vilka beteenden som behöver förändras. Därefter kommer du få arbeta med att hitta mer hjälpsamma beteenden som kan stödja dig i din förändring. Om tajmingen inte upplevs vara den bästa just nu kan det vara klokt att istället påbörja programmet vid ett senare tillfälle när du har bättre förutsättningar att engagera dig i behandlingen.

Om du får självmordstankar

Om du får tankar på att skada dig själv eller begå självmord rekommenderas du ta kontakt med din vårdcentral eller psykiatrimottagning. När vårdcentralen/psykiatri är stängd kan du kontakta en jourmottagning eller en psykiatrisk akutmottagning. I Dalarna finns den psykiatriska akutmottagningen i Säter och går att nå via telefon dygnet runt. Besök 1177.se eller ring 1177 om du inte vet vart du ska vända dig. Om du inte omedelbart får hjälp - kontakta mind.se där du antingen kan chatta dygnet runt eller ring Självmordslinjen på telefon 90 101. Ring 112 ifall situationen blir akut.

Moduler i programmet

Behandlingen består av 9 moduler. Modulerna ska genomföras i angiven ordning om inte behandlaren råder dig att göra på annat vis. Det är viktigt att du läser all text i programmet även om det inte är säkert att du behöver arbeta lika mycket med alla övningar eller moduler. Fråga din behandlare ifall du blir osäker.

1. Om depression
2. Kartläggning och aktivitetsdagbok
3. Beteendeaktivering
4. Ytterligare beteendeaktivering
5. Fysisk aktivitet
6. Utmana känslostyrda beteenden
7. Sömn
8. Hantera negativa tankar
9. Vidmakthållandeplan

Efter behandlingen

När du arbetat med sista modulen i programmet avslutas behandlingen (om inte du och din behandlare kommit överens om ett annat upplägg). Förhoppningsvis har du vid avslutet nått alla dina mål för behandlingen. Det är också möjligt att du vid avslutet har kommit en bit, men inte nått hela vägen fram till dina mål. *Det är alltså normalt att inte ha nått alla sina mål när behandlingen avslutas.* I slutet av behandlingen kommer du och din behandlare göra en gemensam plan (vidmakthållandeplan) för hur du på egen hand ska arbeta vidare med det du har lärt dig i behandlingen. Även om behandlingskontakten avslutas kommer du alltså

fortsätta kunna arbeta med de övningar och verktyg från programmet som varit hjälpsamma för dig.

Kvalitetsregister – enbart vid digital behandling

Behandlingar som genomförs digitalt (ex. enbart via videobesök) utvärderas genom att behandlingsresultatet rapporteras (avidentifierat) till kvalitetsregistret SibeR (svenska internetbehandlingsregistret). Registret är till hjälp vid utveckling och förbättring av program och verksamheter. Om du inte vill att ditt behandlingsresultat registreras, vänligen prata med din behandlare. Läs mer på SibeRs hemsida: <https://siber.registercentrum.se/for-patienter/laettlaest-information-om-registrering-i-siber/p/HJWwxJX1Q>.

Innan du går vidare

Reflektera över följande frågor innan du går vidare till modul 1:

1. Har du några frågor om behandlingsupplägget som du vill ta upp med din behandlare?
2. Har du möjlighet att avsätta den tid som behövs för att arbeta med behandlingsprogrammet? (Regelbundna uppföljningar med din behandlare samt arbeta med övningar och hemuppgifter.)

Modul 1 Om depression

Om nedstämdhet och diagnosen depression

Vad är nedstämdhet?

Att känna sig nedstämd kan också beskrivas som att känna sig ledsen, sorgsen, olycklig eller "deppig". Att bli deppig när något tråkigt hänt är normalt och en del av livet. När vi inte får jobbet som vi hoppades på, en vän flyttar långt bort, ens partner gör slut eller en anhörig går bort är det förståeligt att vi blir ledsna. Ofta går denna deppighet naturligt över av sig själv. Det är vanligt att vi i dessa lägen söker stöd och tröst från vår omgivning och att det är tillräckligt för att vi ska må bättre.

Vad är depression?

Vid depression, jämfört med vanlig nedstämdhet, brukar besvären vara mer ihållande. Besvären brukar också påverka ens liv och vardag negativt. Depression kännetecknas av nedstämdhet, minskat intresse eller minskad glädje. Utöver det är det vanligt att man:

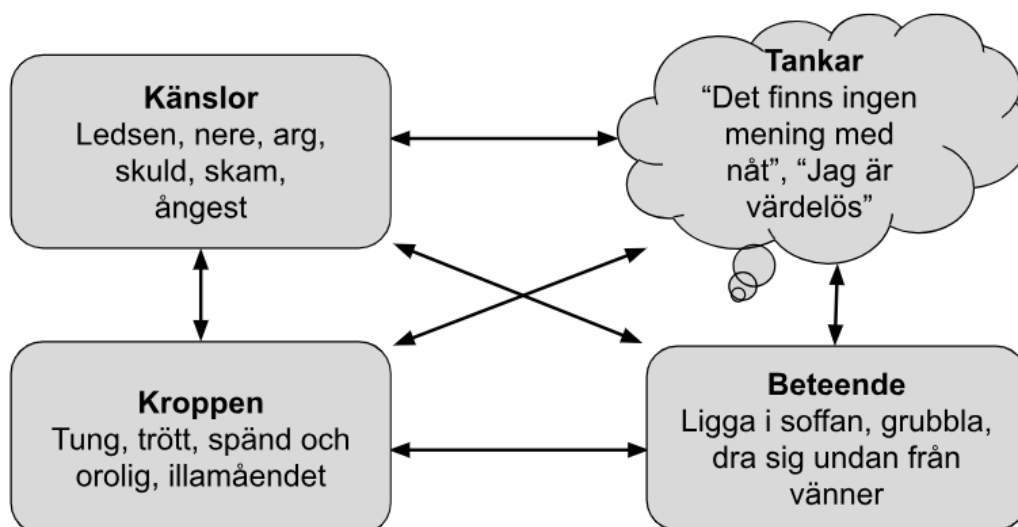
- sover för mycket eller för lite
- har koncentrationssvårigheter
- känner sig svag och trött
- lider av skuldkänslor
- har känslor av värdelöshet och ibland även tankar på att inte vilja leva mer.

Vid depression ska besvären ha funnits under minst två veckors tid och det är vanligt att stöd och tröst från omgivningen inte är tillräckligt för att man ska börja må bättre.

Det är mycket vanligt att drabbas av depression. Ungefär en av fem i Sverige drabbas någon gång i livet av depression. Det är fler kvinnor än män som drabbas.

Hur depression kan se ut

Depression kan se olika ut hos olika personer. Exempelvis sover vissa med depression mycket mer än tidigare medan andra får svårigheter att somna och vaknar dessutom för tidigt på morgonen. Om man lider av depression brukar ens tankar, känslor, beteenden och hur det känns i kroppen påverkas. Ett exempel på hur ens besvär kan se ut visas i bilden nedan:



Hur symtomen hänger ihop

Pilarna i bilden representerar också hur symtomen vid depression hänger ihop. Om man exempelvis känner sig väldigt tung och trött i kroppen så är det enkelt att förstå att man mest ligger hemma i soffan och drar sig för att hitta på aktiviteter. Att mest vara ensam hemma utan att göra något särskilt kan i sin tur förstärka tankarna på att man inte gör något vettigt i livet och att det inte finns någon mening med nåt, vilket förståeligt nog gör en mer ledsen och nere. De olika negativa symtomen förstärker alltså varandra, vilket kan vara en anledning till att det kan kännas mycket svårt att ta sig ur en depression.

Övning: Dina besvär

Besvåren vid depression kan som sagt se olika ut mellan olika personer. Hur ser dina besvär ut just nu?

1. Känslor:
2. Tankar:
3. Känns ofta så här i kroppen:

4. Beteenden (inkluderar även beteenden som du inte gör, till exempel inte träffa vänner, inte betala räkningar):

Varför blir man deprimerad?

Det kan finnas olika anledningar till varför depression utvecklas. Det är vanligt att det finns en koppling till någon utlösande händelse som varit svår att hantera eller påverkat livet negativt. Alltså något som triggat igång depressionen. Det kan handla om stora livsförändringar som att flytta, en separation eller att förlora en anhörig. Det kan även vara flera mindre saker som tillsammans leder till att man drabbas av depression. Det är också möjligt att drabbas av depression utan någon särskild anledning.

Övning: Anledningar till att du mår dåligt

- Har det funnits någon eller några särskilda händelser som gjorde att du började må sämre och att du drabbades av depression? I så fall vad? Kom ihåg att det är möjligt att drabbas av depression även utan någon särskild anledning.

Mål med behandlingen

Om ett mirakel skulle ske...

Du ska snart få i uppgift att formulera vilka mål du vill uppnå med hjälp av den här behandlingen. För att hjälpa dig på traven ska du först få göra ett tankeexperiment: Föreställ dig att det inatt när du sover sker ett mirakel som gör att dina besvär, din depression, försvinner. Eftersom du sovit när miraklet skedde är du dock inte medveten om att det hänt när du vaknar. På vilka sätt skulle du märka att dina besvär försvunnit? Skulle du exempelvis märka det för att du börjar höra av dig till vänner som du tidigare dragit dig undan ifrån? Eller för att du börjar spela gitarr igen, vilket du inte känt någon lust till när du mått dåligt? Eller för att du börjar ta hand om dig själv och ditt hem mer? Fundera på detta en stund. Du behöver inte skriva ner dina svar.

Vad vill du uppnå med behandlingen?

När man går i behandling är det viktigt att veta vad man strävar efter. Vad skulle du göra annorlunda om du inte led av depression? För vissa personer är det svårt att veta vad man "vill", eftersom just lust och initiativförmåga minskat i depressionen. Fundera då på vad du

tidigare gjort/velat göra, men som du inte gör idag. Om du hade en riktigt lyckad behandling - vad skulle då se annorlunda ut i ditt liv? Fundera en stund på vad du vill uppnå med behandlingen.

Försök därefter formulera konkreta och positiva mål som går att utvärdera. Det underlättar att ha mål där man strävar mot något, snarare än ifrån något. Försök därför undvika "inte-formuleringar", såsom "*jag vill inte längre vara deprimerad*". Var så specifik som möjligt och tänk i beteenden (snarare än känslor). "*Jag vill må bättre*" är ett känslomål och något som är svårt att utvärdera. Du kan till exempel formulera målen som "*Jag vill kunna...*". Utgå från följande fråga när du formulerar dina mål: Vad finns det för viktiga eller meningsfulla aktiviteter som du skulle vilja göra, men som du inte gör idag?

Skriv ned dina mål med behandlingen så konkret och preciserat du kan. Ange gärna tid och plats om det är möjligt. Titta gärna på den här övningen då och då under behandlingens gång och notera om du har lyckats uppnå några av målen och om fler har tillkommit. Först kommer några exempel:

Till exempel:

- Jag vill återuppta mina fritidsintressen, såsom att ha spelkvällar med vänner och att fotografera.
- Jag vill gå ut på en kort promenad varje dag.
- Jag vill ägna mindre tid åt grubblande och istället lägga mer tid på träning. Mer specifikt vill jag simma på badhuset 3 gånger/vecka.
- Jag vill prata i telefon med min syster minst 1 gång/vecka.

Övning: Dina beteendemål

- Skriv gärna tre eller fler mål. Lista de viktigaste målen för dig:
 - 1.
 - 2.
 - 3.

Sammanfattning och hemuppgifter

Sammanfattning

- Depression kännetecknas av nedstämdhet, minskat intresse eller minskad glädje.
- Depression är inte samma som tillfällig deppighet när något tråkigt eller sorgligt hänt. Vid depression är besvären mer ihållande.
- Ens tankar, känslor, beteenden och hur det känns i kroppen påverkas vid depression. De olika symtomen förstärker också varandra.

- Ungefär 1 av 5 personer i Sverige drabbas någon gång i livet av depression.
- Ofta, men inte alltid, utlöses depression av en eller flera negativa händelser.
- KBT är en behandling som är hjälpsam för många med depression.
- En central del av behandlingen är att öka beteenden som motverkar depressionen och att minska beteenden som stärker depressionen.

Frågor

Fundera på dessa frågor tills nästa uppföljning. Om du vill kan du skriva ner svar på frågorna.

1. Känner du igen dig i beskrivningarna av hur man kan må och känna om man lider av depression? Är det något som du känner igen dig särskilt mycket i? Är det något du inte alls känner igen dig i?
2. Hur kändes det att formulera mål för din behandling? Var det lätt/svårt?

Modul 2 Kartläggning och aktivitetsdagbok

Kartläggning och aktivitetsdagbok

I den här modulen ska du påbörja kartläggningen av din problematik. Målet är att identifiera beteenden som “stärker depressionen” och beteenden som “motverkar depressionen”.

Beteendeaktivering

Den huvudsakliga behandlingsmetoden i det här programmet kallas för **beteendeaktivering**. Metoden går i huvudsak ut på att:

- Öka mängden beteenden som motverkar depressionen.
- Minska mängden beteenden som förstärker eller vidmakthåller depressionen.

Det kan låta som att begreppet beteendeaktivering handlar om att vara fysiskt aktiv eller att bara göra fler aktiviteter. Riktigt så enkelt är det alltså inte. Beteendeaktivering är en strukturerad metod i tre steg:

1. Analysera nuvarande beteenden och hur de hänger ihop med måendet.
2. Öka eller minska olika beteenden.
3. Utvärdera effekten och justera vid behov.

Beteendeaktivering är så pass effektivt att det för många är tillräckligt för att bota depressionen. Lyckas man identifiera och påverka "rätt" beteenden kan måendet ganska snabbt börja vända till det bättre. Ibland kan man behöva testa sig fram till rätt kombination av beteenden som man ska öka respektive minska, och då tar det längre tid innan man får effekt. I andra fall kan det vara svårt att lyckas genomföra viktiga beteendeförändringar (även om analysen är rätt). Då kan det också ta längre tid innan man får effekt.

Kartlägga nuvarande beteenden

Beteendeaktivering bygger på antagandet att det du gör påverkar hur du mår. Viktigt steg är därför att bli mer medveten om dina beteendemönster. Första steget i beteendeaktivering är det du ska göra i denna modul: att analysera vilka beteenden du gör i nuläget och hur dessa hänger ihop med ditt mående. Du kommer få kartlägga på två sätt: dels genom att reflektera över dina hanteringsstrategier och dels genom att skriva en aktivitetsdagbok.

Kartläggning del 1

Dina nuvarande hanteringsstrategier

När man drabbas av depression får man mer negativa tankar, känslor och kroppsliga reaktioner. Människor hanterar dessa jobbiga symtom på olika sätt. Säkert har du innan du

sökt hjälp för depression försökt hantera dina besvär på olika sätt. Vissa strategier kanske har fungerat bra för dig och andra har fungerat sämre. Exempel på vanliga hanteringsstrategier vid depression kan vara:

- Ligga kvar i sängen på dagarna eftersom man är trött.
- Dra sig undan från vänner och familj för att inte behöva prata om hur man mår.
- Tröstata på kvällarna för att dämpa de jobbiga känslorna.
- Prata med en nära vän om hur man mår för att få stöd.
- Träna 2 gånger per vecka för att bli piggare och må bättre.

Övning: Dina hanteringsstrategier

Nu ska du få skriva ner olika strategier du använder för att hantera din depression. Sedan ska du utvärdera hur bra du tycker strategierna fungerar för att göra dig mindre deprimerad, på kort sikt och på lång sikt. Dina svar kommer vara till hjälp i ditt kommande arbete med beteendeaktivering i nästa modul.

Börja med att kolla på exemplen nedan.

Exempel

Strategi	Bra eller dåligt på <u>kort</u> sikt?	Bra eller dåligt på <u>lång</u> sikt?
Ligga kvar i sängen på dagarna	Bra - känns tryggt och skönt att ligga kvar i sängen	Dåligt - mår ännu sämre när jag inser att jag kastat bort dagen
Tacka nej till att umgås med vänner	Bra - slipper träffa folk och oroar mig för att jag är tråkig och att de tycker illa om mig	Dåligt - tappar kontakten med mina vänner, känner mig ensam, orolig för att de inte kommer bjuda in mig igen
Prata med en nära vän om att jag inte mår bra	Bra - känns läskigt men mest skönt att prata med någon som förstår mig	Bra - jag känner mig inte lika ensam och misslyckad, min kompis ser dessutom till att dra med mig på promenader som jag ju mår bra av

Nu är det din tur.

1. Börja med att skriva ner alla strategier du kan komma på just nu som du använder för att hantera din depression. Skriv i den färdiga tabellen på nästa sida.

Strategi	Bra eller dåligt på <u>kort</u> sikt?	Bra eller dåligt på <u>lång</u> sikt?

2. Gå sedan igenom varje strategi och svara om strategin fungerar bra eller dåligt för att få dig att må bättre på kort sikt respektive lång sikt.

3. Utifrån dina svar i tabellen - vilka strategier tänker du att du behöver göra mindre av?

4. Vilka strategier tänker du att du ska göra mer av?

5. Finns det ytterligare strategier som du inte testat ännu men som du tror vore bra för dig på lång sikt?

Kartläggning del 2

Aktivitetsdagbok

Att föra aktivitetsdagbok innebär att man varje dag under en viss period, exempelvis en vecka, skriver ner vad man gjorde och hur man mådde varje timme. Måendet skattar man från 0-10, där 0 är mycket dåligt mående och 10 är mycket bra mående. Exempelvis såhär:

Måndag

kl 09-10 Vaknade men låg kvar i sängen och kollade på mobilen, 2

10-11 Pappa ringde men jag svarade inte, gick och la mig i soffan och kollade på serie, 3

11-12 Duschade och åt lunch, 5

12-13 Pratade med pappa i telefon, han var stöttande, 7

13-14 Packade matlådan och tog en promenad till jobbet, 5

15-21 Jobbade kvällspass, jobbade med bra kollegor, 8

21-22 Kom hem från jobbet, åt en kvällsmacka, 6

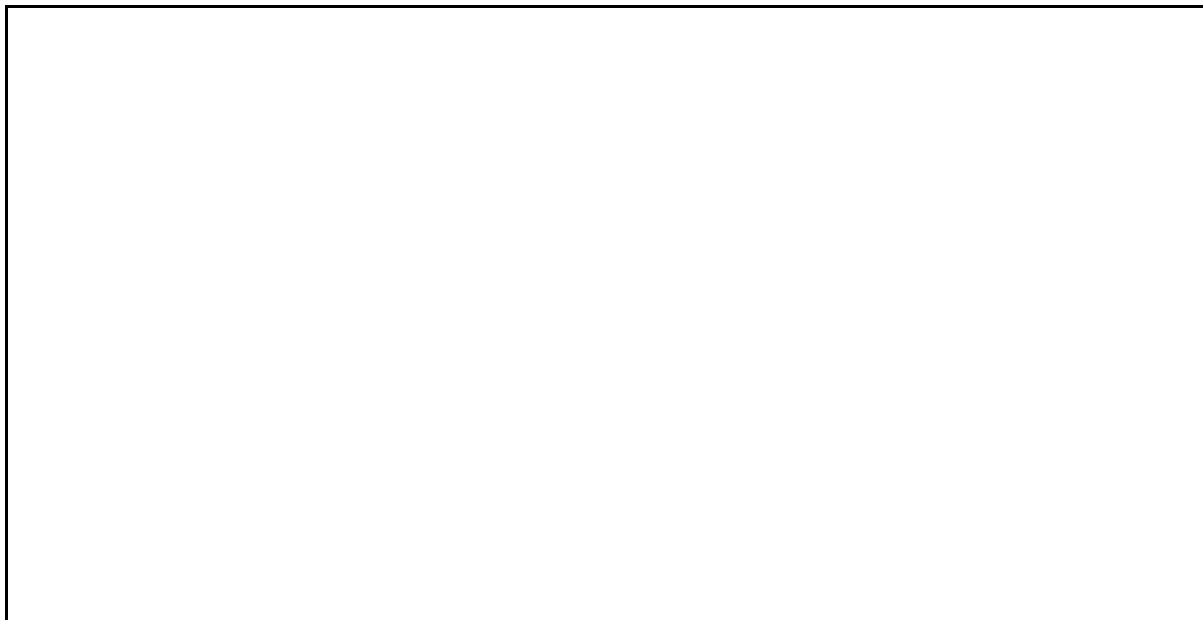
22-23 Fastnade i att kolla på sociala medier och att jämföra mig med andra, 2

23-24 Försökte somna, låg och grubblade, somnade till slut, 3

Övning: Aktivitetsdagbok

Du ska nu få testa att skriva aktivitetsdagbok. Anteckna vad du gjort hittills idag (är det mycket tidigt på dagen kan du istället anteckna vad du gjorde igår) och hur du mådde (0-10) under de olika aktiviteterna.

Dag:



Fortsätt kartlägga

Den kommande veckan ska du fortsätta kartlägga vad du gör på dagarna samt hur du mår. Kartläggningen kan kännas krävande. Kom ihåg att du inte hade blivit ombedd att skriva aktivitetsdagbok om det inte var en viktig del i behandlingen. Skulle du missa någon dag är det viktigaste bara att du fortsätter med aktivitetsdagboken dagen därpå. Du kan skriva aktivitetsdagbok på det sätt du föredrar: i arbetsbladet i slutet av detta dokument, på ett eget papper eller i anteckningar i mobilen.

Att tänka på vid kartläggning

Det är lätt att glömma vad man gjort bara för någon dag sedan och det brukar vara ännu svårare att komma ihåg hur man *mådde* vid en viss tidpunkt. På grund av detta bör du försöka fylla i din aktivitetsdagbok minst 1 gång per dag, exempelvis på kvällen. För vissa är det hjälpsamt att lägga in påminnelser i mobilen. För andra underlättar det att koppla ihop uppgiften med någon annan aktivitet eller rutin som man gör varje dag, exempelvis att fylla i dagboken varje gång man äter lunch och middag eller efter att man borstat tänderna på kvällen. Då blir aktiviteten, att äta eller borsta tänderna, som en påminnelse om att fylla i aktivitetsdagboken. Ta en liten stund och fundera på när det passar bäst för dig att fylla i dagboken varje dag.

Sammanfattning och hemuppgifter

Sammanfattning

- Beteendeaktivering innebär att öka beteenden som motverkar depressionen och att minska beteenden som stärker depressionen.

- Beteendeaktiveringen är den huvudsakliga delen i depressionsbehandling.
- Att kartlägga sina beteenden och hur beteendena påverkar ens mående är en viktig grund för en lyckad beteendeaktivering.
- Att kartlägga vad man gör för att hantera sina depressionsbesvär och hur strategierna fungerar på kort och lång sikt är en del av kartläggningen.
- Att skriva aktivitetsdagbok, alltså vad man gör och hur man mår, är också en del av kartläggningen.
- Att planera in *när* man ska fylla i aktivitetsdagboken varje dag minskar risken för att man glömmer det.

Hemuppgifter

1. **Aktivitetsdagbok.** Registrera vad du gör och hur du mår timme för timme den kommande veckan. Att skriva aktivitetsdagbok kan upplevas krävande, men kom ihåg att den är viktig för resten av din behandling. Du hittar aktivitetsdagboken som arbetsblad i slutet av detta dokument.

Frågor

Fundera på dessa frågor tills nästa uppföljning. Om du vill kan du skriva ner svar på frågorna.

1. Hur har det gått att fylla i aktivitetsdagboken? Lätt, svårt?
2. Får du några insikter eller reflektioner när du kollar på hela din ifyllda aktivitetsdagbok? Vad i så fall?
3. Har du upptäckt några fler strategier som du använder för att hantera dina depressionsbesvär?
4. Vilka aktiviteter hängde under veckan ihop med sämre mående?
5. Vilka aktiviteter hängde under veckan ihop med bättre mående?

Modul 3 Beteendeaktivering

Beteendeaktivering

I den här modulen ska du börja göra beteendeförändringar i syfte att börja förbättra din situation och mående. Det är viktigt att dina beteendeförändringar är anpassade till dig. Förändringarna utgår därför ifrån den kartläggning du arbetade med i förra modulen.

Underskott och överskott

I en KBT-behandling vid depression så utgår man ifrån att den stora anledningen till att depressionen fortsätter är att det finns en obalans mellan de aktiviteter man gör. Alltså, att man gör för lite av vissa aktiviteter och för mycket av andra aktiviteter. Detta brukar kallas för **underskott** respektive **överskott**. Underskottsbeteenden är aktiviteter som du tidigare gjort men nu gör mindre av eller slutat med. Underskottsbeteenden inkluderar också aktiviteter som du vanligtvis inte gör men som du tror att du skulle må bra av.

Överskottsbeteenden är aktiviteter som du gör för mycket av.

Det vanligaste är att det finns ett underskott av, alltså för lite av, aktiviteter som känns positiva, ger glädje och en känsla av mening. Samtidigt brukar man ha ett överskott av, för mycket av, aktiviteter som gör att man på lång sikt mår sämre.

Övning: Dina underskott och överskott

Du ska nu få skriva ner vilka beteenden som du gör mindre av respektive mer av än normalt. Använd din ifyllda aktivitetsdagbok när du besvarar frågorna nedan. Dina svar på övningarna "Dina hanteringsstrategier" (modul 2) och "Dina beteendemål" (modul 1) kan också vara till hjälp när du gör denna övning. Att kartlägga under- och överskottsbeteenden underlättar för ditt kommande arbete med beteendeaktivering.

1. Vilka beteenden gör du för lite av? Alltså dina underskottsbeteenden.
Exempel, detta gör jag för lite av: umgås med vänner, löpträna, laga mat och ta hand om mitt hem, gå upp i tid på morgnarna, svara i telefon när min familj ringer, spela fotboll, plugga.
2. Vilka beteenden gör du för mycket av? Alltså dina överskottsbeteenden.
Exempel, detta gör jag för mycket av: ligga i soffan och kolla på serier, småata på kvällarna, slötitta i mobilen, ligga i sängen och tänka negativa tankar om mig själv, jobba.

Typer av aktiviteter

För att underlätta arbetet med beteendeaktivering används några förenklade kategorier av aktiviteter:

- må bra-aktiviteter
- måste-aktiviteter
- undvikandebeteenden
- negativa omständigheter.

Må bra-aktiviteter

Må bra-aktiviteter är aktiviteter som känns bra för stunden och som är viktiga för vårt välmående på både kort och lång sikt. Vilka aktiviteter som är må bra-aktiviteter är olika för olika personer.

Exempel på må bra-aktiviteter:

- umgås med familj eller vänner
- ägna sig åt fritidsintressen
- röra på kroppen.

Det finns två typer av må bra-aktiviteter som sticker ut då de för de allra flesta människor både erbjuder en kortsiktig positiv effekt och långsiktiga positiva effekter på kropp och psyke: fysisk aktivitet och social aktivitet. En trolig förklaring till att dessa aktiviteter har stora positiva effekter för de allra flesta är att de har varit viktiga för vår överlevnad som art ur ett evolutionärt perspektiv.

Fysisk aktivitet. Detta innefattar såväl vardagsrörelser som träning. Fysisk aktivitet i form av fysisk träning har i många forskningsstudier visat sig vara lika effektivt som behandling med KBT eller antidepressiva läkemedel. Är man mycket passiv och stillasittande kan man få en god effekt enbart av att öka mängden vardagsrörelser. Rör man redan på sig i vardagen bör man istället sträva efter att lägga till fysisk träning i form av konditionsträning eller styrketräning. Du kommer få läsa mer om fysisk aktivitet i modul 5.

Sociala aktiviteter. Aktiviteter som innebär social kontakt och socialt umgänge kan också ha en stark positiv effekt på nedstämdhet och depression. En förutsättning är dock att man umgås med någon eller några som man känner sig trygg med och som man vanligtvis kan ha det trevligt med. Sociala aktiviteter som inte är så kravfyllda och som inte kräver så mycket förberedelse är ofta må bra-aktiviteter.

Måste-aktiviteter

Måste-aktiviteter är aktiviteter som vi faktiskt måste göra. Aktiviteten kan för stunden kännas positiv, negativ eller neutral. Aktiviteterna är en förutsättning för att vardagen ska fungera. Många, men inte alla, måste-aktiviteter är också en förutsättning för att vi ska må bra på lång sikt.

Exempel på måste-aktiviteter:

- studier/arbete
- sjukvårdsbesök
- betala räkningar
- skjutsa barn till fritidsaktiviteter
- tvätta
- handla och laga mat.

Undvikandebeteenden

Undvikandebeteenden innebär att vi gör något för att undvika något annat jobbigt. Undvikandebeteenden brukar kännas positiva eller neutrala i stunden men på lite längre sikt brukar de försämra måendet. Att stanna hemma istället för att träffa kompisgänget exempelvis kan kännas skönt i stunden då man slipper göra sig i ordning, ta sig hemifrån, oroa sig för att man ska uppfattas som tråkig med mera. Att skrolla på mobilen för att inte behöva tänka på att det är stökigt hemma och att man borde städa är också ett undvikandebeteende. Det är lätt att förstå att om man exempelvis undviker att umgås med sina vänner eller att ta hand om sitt hem så kan det på lång sikt leda till att man känner sig ännu mer ensam och nedstämd.

Exempel på undvikandebeteenden:

- undvika att umgås med vänner och familj
- distrahera sig genom att kolla på tv eller mobilen
- distrahera sig genom att fokusera på jobb eller studier överdrivet mycket
- grubbla och oroa sig inför aktiviteter istället för att göra dem
- skjuta upp saker som måste göras, såsom plugg
- ställa upp som kassör i idrottsföreningen trots att du inte vill, för att slippa säga nej och göra någon besviken
- vara med på din partners släktkalas även fast du inte vill, för att undvika bråk och dålig stämning
- döva jobbiga känslor med mat eller alkohol.

Negativa omständigheter

Negativa omständigheter är faktorer i våra liv som påverkar måendet negativt både på kort och lång sikt men som vi sällan har så stor möjlighet att påverka.

Exempel på negativa omständigheter:

- dålig ekonomi
- konflikter på jobbet eller hemma
- sjukdom.

Samma beteende men olika funktion

En viktig sak att förstå är att olika människor kan uppfatta samma beteende eller aktivitet på helt olika sätt. Det som någon trivs med kan vara en mardröm för någon annan. Till exempel: vissa personer älskar att läsa böcker och för dem är det en må bra-aktivitet som de gärna gör när de är lediga. Andra tycker istället att det är svårt eller tråkigt att läsa, men gör det kanske som en måste-aktivitet i skolan.

Funktionen kan förändras över tid

Det är också viktigt att förstå att samma beteende eller aktivitet över tid kan förändras hos en individ. Till exempel: en person har stort intresse för matlagning och har som student ägnat mycket tid åt matlagning och att testa nya rätter. När hen börjar jobba efter examen minskar tiden hen kan lägga på att laga mat och fokus blir snarare på att laga mat som går snabbt och passar som matlåda. En hobby och må bra-aktivitet har alltså förvandlats till en måste-aktivitet.

Övning: Kategorisera dina nuvarande aktiviteter

Försök identifiera några må bra-aktiviteter, måste-aktiviteter och undvikandebeteenden som du gör i nuläget. Reflektera också över om det finns några negativa omständigheter just nu i ditt liv. Kolla på din ifyllda aktivitetsdagbok - under vilka kategorier skulle du placera de aktiviteter som du gjorde förra veckan?

1. Skriv ner några **må bra-aktiviteter** som du gör i nuläget. Skriv ett "S" efter aktiviteter som innebär socialt umgänge och "F" efter aktiviteter som innebär fysisk aktivitet.

2. Skriv ner några **måste-aktiviteter** som du gör i nuläget.

3. Skriv ner några **undvikandebeteenden** som du gör i nuläget.

4. Kan du identifiera några **negativa omständigheter** i ditt liv just nu? Har du någon möjlighet att påverka eller förändra dessa omständigheter? Hur ska du i så fall gå tillväga?

Vägar till respektive ut ur depression

Tre vägar till depression

Utifrån ett KBT-perspektiv finns det framförallt tre typer av vägar som kan leda till nedstämdhet eller depression:

- När vi har för få beteenden med positiva konsekvenser (alltså underskott av må bra-aktiviteter, ibland även underskott av måste-aktiviteter).
- När vi har för många aktiviteter som får oss att må dåligt för stunden (alltså för många negativa omständigheter).
- När vi har för många beteenden som ger oss negativa konsekvenser på lång sikt (alltså överskott av undvikandebeteenden).

För den som lider av depression handlar behandlingen ofta om att hitta en bra balans mellan må bra-aktiviteter och måste-aktiviteter samt minimera undvikandebeteenden och negativa omständigheter. Detta kan också beskrivas som att jämna ut balansen mellan över- och underskottsbeteenden.

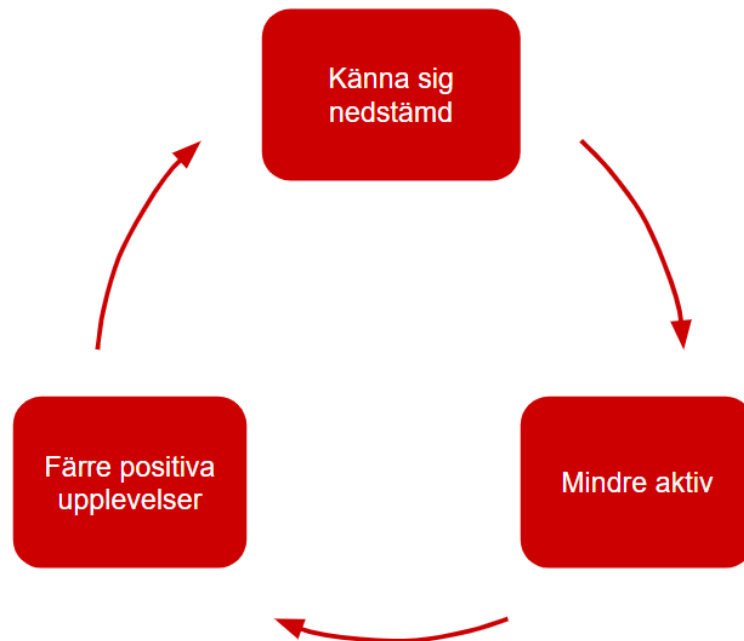
Öka och minska aktiviteter

Du ska nu börja arbeta med steg 2 i beteendeaktivering: att öka och minska olika beteenden. Den viktigaste förändringen för personer med depression brukar vara att öka må bra-aktiviteter. Innan du börjar planera för dina beteendeförändringar kommer en liten påminnelse om hur beteendeförändringar kan hjälpa dig ur din depression.

Depressionens onda cirkel

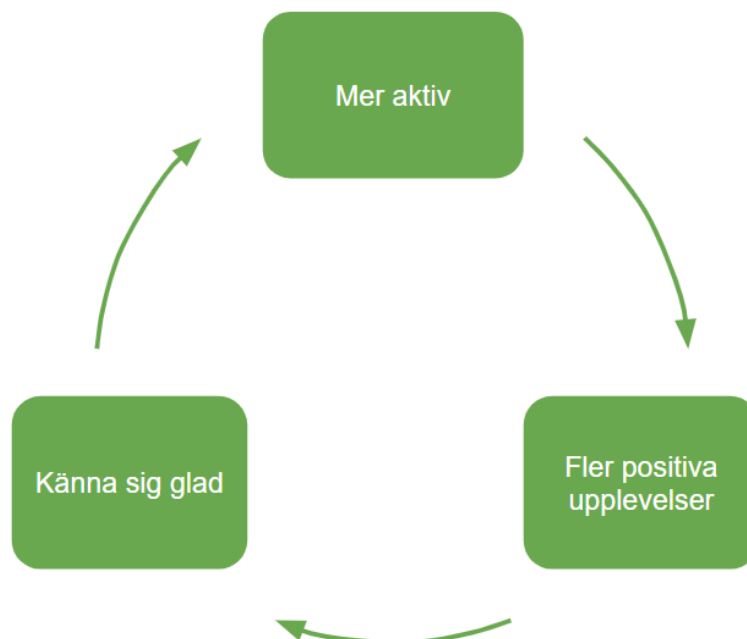
Att låta sig styras av sina känslor kan i många fall vara en bra vägvisare i livet. Men vid depression är det ofta något som gör att depressionen inte går över. När man är nedstämd eller lider av depression har negativa känslor tagit över ens sinne. Ofta saknar man lust och motivation till att göra sånt som man tidigare tyckte om. Om man fortsätter att lyssna på sina känslor kommer depressionen sannolikt att dröja sig kvar. Det är vanligt att vilja invänta "rätt" känsla innan man gör ett beteende. Exempelvis: "När jag känner för att träffa mina

vänner igen så ska jag höra av mig och boka in en middag med dem”. I en depression dyker dock mycket sällan denna känsla upp spontant. Därför brukar man fastna i en ond cirkel:



Vägen ut ur depression

För att ta sig ur en depression behöver man bryta denna onda cirkel. Det gör man genom att göra beteenden som man tidigare uppskattat även fast inte känslan eller lusten finns där i nuläget. Detta förkortas ibland till att göra "beteendet före känslan". Istället för att vänta på att "rätt" känsla ska dyka upp för att man ska göra beteendet så gör man alltså beteendet först, vilket brukar resultera i mer positiva känslor. Vägen ut ur depression ser då ut såhär:



Övning: Beteende före känsla

Nu ska du få planera för hur du ska öka dina må bra-aktiviteter, vilket brukar vara den viktigaste komponenten för att ta sig ur depression.

Om du har svårt att komma på må bra-aktiviteter kan du försöka tänka på vad du uppskattat att göra tidigare eller vad människor i din närhet verkar uppskatta. Välj gärna aktiviteter som inte känns alltför svåra att genomföra. Du kan också bryta ner aktiviteterna i mindre steg så de blir mer genomförbara, exempelvis: “1. Kolla youtubevideos om olika målartekniker för inspiration, 2. Inventera mina målarsaker, 3. Planera in en målarkväll då jag ska måla i 40 minuter”.

Titta även gärna på listan “Exempel på må bra-aktiviteter” i slutet av detta dokument för inspiration för må bra-aktiviteter.

Innan du besvarar frågorna nedan: titta på din ifyllda aktivitetsdagbok samt dina svar i övningarna “Kategorisera dina nuvarande aktiviteter” (denna modul), “Dina underskott och överskott” (denna modul) samt “Dina beteendemål” (modul 1).

1. Vilka av de må bra-aktiviteter som du redan gör skulle du kunna göra mer av?
2. Finns det ytterligare må bra-aktiviteter som du inte gör i nuläget som du skulle kunna börja göra? Försök gärna komma på må bra-aktiviteter som innebär socialt umgänge eller fysisk aktivitet.
3. Planera in minst tre må bra-aktiviteter som du ska göra den kommande veckan, varav minst en som innebär (kravlöst) socialt umgänge och minst en som innebär fysisk aktivitet. Anteckna planeringen i din kalender/i din mobil och om du vill kan du även skriva din planering här:

Agera utifrån en planering

När du arbetar med beteendeaktivering behöver du sluta lyssna på tankar och känslor som säger till dig att “jag känner inte för att göra den där må bra-aktiviteten idag, det kan jag göra en annan dag”. Istället behöver du agera utifrån en planering som bygger på aktiviteter som sannolikt kommer att hjälpa dig ur din depression. I många situationer framöver kommer beteendet att behöva komma före känslan. Försök därför att verkligen hålla dig till den planering som du gjort i övningen ovan den kommande veckan.

Kan det verkligen hjälpa mig?

Nu när du lärt dig mer om beteendeaktivering och ska komma igång med det är det möjligt att det dykt upp tankar hos dig såsom “det låter vettigt i teorin men jag är inte säker på att det kommer hjälpa mig”. Sådana tankar är inte helt ovanliga hos patienter som går i behandling för depression. Just negativa tankar är ju ett symptom vid depression. Om du lider av depression är det alltså inte konstigt om du får negativa tankar såsom “inget kommer hjälpa, jag kommer alltid må såhär” eftersom just sådana tankar är en del av en depression.

Agera som en forskare

Om det underlättar för dig kan du under behandlingen föreställa dig att du är en forskare. En forskare undersöker och utvärderar resultaten av olika experiment. En forskare drar inga slutsatser innan hen genomfört ett experiment. Om det känns hjälpsamt kan du de kommande veckorna tänka att du är en forskare som gör ett experiment, exempelvis ökar dina må bra-aktiviteter, och först efteråt utvärderar resultatet, exempelvis om det påverkat ditt mående positivt eller negativt.

Sammanfattning och hemuppgifter

Sammanfattning

- Vid depression är det vanligt att man gör för mycket av aktiviteter som stärker depressionen (överskotts-beteenden) och gör för lite av aktiviteter som motverkar depressionen (underskotts-beteenden).
- Förenklat kan man dela in aktiviteter vi gör i fyra kategorier: må bra-aktiviteter, måste-aktiviteter, undvikandebeteenden och negativa omständigheter.
- Må bra-aktiviteter är saker vi gör som både får oss att må bra i stunden och på lång sikt. Fysisk aktivitet och sociala aktiviteter är vanliga exempel på må bra-aktiviteter.
- Måste-aktiviteter är saker vi gör för att vi måste. De kan kännas positiva, neutrala eller negativa i stunden och är ofta viktiga för att livet ska fungera.
- Undvikandebeteenden är saker vi gör för att undvika något jobbigt. De brukar kännas positiva eller neutrala i stunden men påverkar måendet negativt på lång sikt.
- Negativa omständigheter är faktorer som får oss att må dåligt både i stunden och på lång sikt och som ofta är svåra att påverka.
- Om man lider av depression brukar man sakna lust och motivation att göra saker.

- Om man försöker invänta motivation att göra saker blir man lätt inaktiv och fastnar i depressionens onda cirkel.
- För att bryta den onda cirkeln behöver man göra beteenden även om man inte känner för dem i stunden, alltså göra beteende före känsla.

Hemuppgifter

1. Beteendeaktivering.

- a. Genomför dina planerade må bra-aktiviteter. Kom ihåg att göra de planerade aktiviteterna även om du inte känner för det i stunden (beteende före känsla).
- b. Om du kommit fram till att det finns negativa omständigheter som du kan påverka eller förhålla dig till på ett mer hjälpsamt sätt gör då även det.

Frågor

Fundera på dessa frågor tills nästa uppföljning. Om du vill kan du skriva ner svar på frågorna.

1. Vilka må bra-aktiviteter har du genomfört? Hur har det gått? Stötte du på några hinder som du inte var beredd på?
2. Hur mädde du när du gjorde dina må bra-aktiviteter? Hur påverkade aktiviteterna ditt mående?
3. Har du påverkat eller förhållit dig annorlunda till någon negativ omständighet i ditt liv? Hur har det i så fall gått?

Modul 4 Ytterligare beteendeaktivering

Fortsatt beteendeaktivering

Nu har du kommit igång med beteendeaktivering, bra jobbat! I denna modul går vi igenom vanliga utmaningar och sedan fortsätter arbetet med beteendeaktivering.

Som att trampa upp en ny stig

Att göra beteendeförändringar är ofta utmanande, men det är bra att känna till att ju mer du övar desto lättare kommer det bli. Ibland liknas beteendeförändringar med att trampa upp en ny stig: Dina gamla vanor (exempelvis att ligga i soffan hela dagarna) är en väldigt upptrampad stig som är lätt att gå på. Dina nya vanor (exempelvis att träna, gå på sociala aktiviteter) däremot är som en ny stig som du håller på att trampa upp. De första gångerna du går den nya stigen behöver du hantera ormbunkar och träd som är i vägen för dig. Då är det lätt att vilja gå tillbaka till den gamla stigen. Ju fler gånger du går på den nya stigen (gör dina nya beteenden), desto mer upptrampad och lättare blir den att gå på. Till slut blir den nya stigen till och med mer upptrampad och lättare att gå på än din tidigare stig.

Allt eller inget-fällan

När man ska genomföra förändringar i livet, oavsett vad de handlar om, så är det lätt att man hamnar i "allt eller inget"-fällan. Det innebär att man tänker att man måste göra allt perfekt rakt igenom, annars har man misslyckats och kan lika väl ge upp. Många som haft som nyårslöfte att börja träna kan nog känna igen sig i denna fälla: man sätter upp målet att man ska gå till gymmet minst fyra gånger per vecka och när man den tredje veckan bara orkar komma iväg till gymmet en gång så tänker man att det inte är någon idé att försöka ta nya tag nästa vecka eftersom nyårslöftet redan är brutet. Allt eller inget-fällan är ofta väldigt ohjälpsam när man ska göra beteendeförändringar. När du arbetar med beteendeaktivering är det därför bra om du påminner dig om att sätta upp realistiska mål som du tror att du kommer klara av och att du inte ger upp ifall du till exempel missar en aktivitet som du planerat att göra.

Var snäll mot dig själv

Försök att vara snäll mot dig själv. Känn dig stolt över de beteendeförändringar du lyckats med, även om du tycker att stegen känns små. Att bli besviken för att man inte klarar allt på en gång eller inte börjar må bättre med detsamma kan få en att glömma bort de viktiga steg man faktiskt har tagit.

Fortsatt öka och minska aktiviteter

Nu när du arbetat med att öka dina må bra-aktiviteter ska du få arbeta med steg 3 i beteendeaktivering: utvärdera samt planera för ytterligare beteendeaktivering.

Övning: Utvärdering och planering av må bra-aktiviteter

Om du har svårt att komma på nya må bra-aktiviteter kan du kolla på listan “Exempel på må bra-aktiviteter” i slutet av detta dokument, eller utgå från dina beteendemål i modul 1. Välj gärna må bra-aktiviteter som inte känns alltför svåra att genomföra och bryt ner aktiviteterna i mindre steg vid behov.

1. Hur påverkade det ditt mående förra veckan att göra fler må bra-aktiviteter?
2. Vilka må bra-aktiviteter ska du fortsätta med eller lägga till framöver?
3. Planera in minst tre må bra-aktiviteter som du ska göra den kommande veckan, varav minst en som innebär (kravlöst) socialt umgänge och minst en som innebär fysisk aktivitet. Anteckna planeringen i din kalender/i din mobil och om du vill kan du även skriva din planering här:

Öka och minska andra typer av aktiviteter

För att ta sig ur en depression behöver man ofta börja med att öka må bra-aktiviteterna och hantera eventuella negativa omständigheter. Sedan brukar man också behöva minska undvikandebeteenden och öka eller hitta nya förhållningssätt till måste-aktiviteter. Känn dig fri att gå tillbaka till modul 3 och repetera avsnittet “Typer av aktiviteter” om du glömt bort vad de olika aktiviteterna innebär.

Övning: Ytterligare beteendeaktivering

Nu ska du få arbeta med dina undvikandebeteenden och måste-aktiviteter.

Undvikandebeteenden kan ofta ersättas med tvärtombeteenden eller må bra-aktiviteter.

Exempel: undvikandebeteendet att säga “ja” när någon ber om en krävande tjänst kan ersättas med tvärtombeteendet att säga “nej” eller “jag behöver fundera innan jag kan ge besked”.

Undvikandebeteendet att kolla på mobilen kan ersättas med må bra-aktiviteter såsom att spela gitarr eller ta en promenad. Välj gärna må bra-aktiviteter som inte känns så kravfyllda och inte kräver så mycket förberedelse.

Använd gärna din ifyllda aktivitetsdagbok samt dina svar på övningarna “Dina underskott och överskott” (modul 3) och “Kategorisera dina nuvarande aktiviteter” (modul 3) när du besvarar frågorna.

1. Vilka **undvikandebeteenden** ska du minska den kommande veckan? Vad ska du göra istället för dessa aktiviteter?

2. Har du underskott av **måste-aktiviteter** och vilka behöver du i så fall öka den kommande veckan? Exempelvis handla, laga mat, gå upp i tid, duscha. Gör en konkret planering när du ska göra dessa måste-aktiviteter.

3. Finns det **måste-aktiviteter** som du gör och måste fortsätta göra men som du vill förhålla dig annorlunda till? Exempelvis måste-aktiviteten att pendla med buss till jobbet - kan du börja lyssna på en ljudbok eller passa på att ringa en vän på bussen? Gör en konkret planering för detta.

Sammanfattning och hemuppgifter

Sammanfattning

- Att förändra beteenden kan liknas vid att trampa upp en ny stig. Det är utmanande till en början men ju mer man övar desto lättare går det.
- Allt eller inget-fällan innebär att man fastnar i det ohjälpsamma tänkandet att man måste klara av precis allt och att man annars lika gärna kan ge upp.
- Det tredje steget i beteendeaktivering är att utvärdera om de beteenden man ökat eller minskat har påverkat ens mående i rätt riktning för att sedan planera för fortsatt beteendeaktivering.
- Ofta behöver man gå emot undvikandebeteenden eller ersätta dem med må bra-aktiviteter för att må bättre.
- Ibland behöver man öka måste-aktiviteter för att må bättre. Ibland behöver man hitta nya förhållningssätt till sina måste-aktiviteter.

Hemuppgifter

1. Beteendeaktivering.

- Genomför dina planerade må bra-aktiviteter.
- Gå emot dina undvikandebeteenden eller ersätt dem med må bra-aktiviteter.
- Vid behov - öka måste-aktiviteter eller testa ett nytt förhållningssätt till dem. Kom ihåg att göra dina planerade aktiviteter även om du inte känner för det i stunden (beteende före känsla).

Frågor

Fundera på dessa frågor tills nästa uppföljning. Om du vill kan du skriva ner svar på frågorna.

1. Vilka må bra-aktiviteter har du gjort den senaste veckan? Hur har det gått? Hur påverkas ditt mående när du gör må bra-aktiviteter?
2. Vilka undvikandebeteenden har du försökt minska? Hur har det gått? Hur påverkas ditt mående av att du minskar dem?
3. Vilka måste-aktiviteter har du ökat eller förhållit dig annorlunda till? Hur har det gått? Hur har det påverkat ditt mående?

Modul 5 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet har många positiva effekter

Fysisk träning har i forskning visat sig kunnat vara lika effektivt som medicin vid mild till måttlig depression. Dessutom har fysisk aktivitet en stor mängd andra positiva effekter.

Några exempel:

- Lindra ångest och oro.
- Lindra stress.
- Förbättrad sömn.
- Förbättrad koncentrationsförmåga och bättre minne.
- Minska risken för att bli sjuk i hjärt- och kärlsjukdomar och flera typer av cancer.
- Det stärker musklerna, som i sin tur skyddar leder och skelett. Det ökar också din rörlighet och balans som i sin tur minskar risken för fallskador och benbrott.

Skilj på vardagsrörelser och fysisk träning

Med **fysisk aktivitet** avses all rörelse som innebär att vi förbrukar mer energi än om vi ligger helt stilla. Fysisk aktivitet innefattar allt från enkla vardagsrörelser till högintensiv träning och elitidrott.

Vardagsrörelser kan till exempel vara trädgårds- och hushållsarbete, promenader, cykling till affären, att ta trapporna istället för hissen, korta rörelsepauser eller sittgympa på en stol. Tyvärr rör vi oss allt mindre i vardagen och stillasittande ökar hos många människor. Det utgör en risk för vår hälsa. Betydelsen av vardagsrörelser för vår hälsa och välmående är större än vad man tidigare har trott.

Fysisk träning innebär en högre nivå på ansträngningen och är en mer målmedveten aktivitet med uttalat syfte att förbättra sin kondition och styrka.

Kombinera konditionsträning och styrketräning

Rekommendationen från Folkhälsomyndigheten är att vuxna mellan 18-64 ska vara fysiskt aktiva under hela veckan, både vardagar och helger. Den stillasittande tiden bör begränsas. Långa perioder av stillasittande bör bytas av och ersättas med någon form av fysisk aktivitet. Dessutom bör man ägna sig åt både pulshöjande och muskelstärkande fysisk aktivitet varje vecka.

För **konditionsträning** (pulshöjande fysisk aktivitet) gäller något av följande: 150-300 minuter på måttlig intensitet *eller* 75-150 minuter på hög intensitet. Oavsett nivå ska det vara en markant ökning av puls och andning. Du ska ha vissa svårigheter att tala utan

andningspauser. Om du kan prata normalt och uttala längre meningar utan något behov av andningspauser så har du inte nått upp till måttlig intensitet. På hög intensitet ska du ha stora svårigheter att tala utan andningspauser.

Exempel på aktiviteter för måttlig till hög ansträngningsnivå: löpning, snabb gång i uppförsbacke, snabb cykling, snabb simning, aerobics.

För **styrketräning** (muskelstärkande fysisk aktivitet) ska du involvera alla kroppens större muskelgrupper vid minst två tillfällen per vecka.

Målsättning utifrån dina förutsättningar

Olika individer har olika utgångsläge och förutsättningar för att komma igång med fysisk träning. Har man en stor träningsvana sedan tidigare så kan det vara ganska lätt att nå upp till två styrkepass och några timmar konditionsträning per vecka. Har man däremot aldrig ägnat sig åt varken konditions- eller styrketräning kan det kännas som ett omöjligt uppdrag. Din individuella målsättning behöver givetvis bygga på dina individuella förutsättningar.

En rimlig målsättning är att man under behandlingen ökar sin fysiska aktivitet. Är man väldigt inaktiv kan ett första delmål vara att helt enkelt öka sina vardagsrörelser, till exempel med dagliga promenader. Daglig fysisk aktivitet i form av vardagsrörelser bör vara en miniminivå (till exempel promenader, lättare cykling). Rör du dig redan mycket bör målet istället vara att komma igång med antingen konditionsträning eller styrketräning. Välj den aktivitet som blir lättast att komma igång med och börja försiktigt så att du inte skadar dig. Tränar du redan konditionsträning kanske målsättningen istället bör vara att lägga till styrketräning. Det långsiktiga målet bör vara att nå upp till Folkhälsomyndighetens allmänna rekommendation om regelbunden konditionsträning och styrketräning, flera dagar varje vecka.

Läs mer på 1177

Om du inte tidigare ägnat dig åt fysisk träning kan du läsa mer på 1177. Där finns mer information om hur du kommer igång och vad som kan vara viktigt att tänka på.

<https://www.1177.se/liv--halsa/fysisk-aktivitet-och-traning/>

Övning: Kartläggning och målsättning av vardagsrörelse och fysisk träning

1. **Vardagsrörelser:** Rör du dig redan mycket i vardagen eller finns det utrymme för förbättring? Vad skulle du i så fall kunna börja med att förändra?
2. **Konditionsträning:** Kommer du under de flesta veckor upp i 75-150 minuter på hög ansträngningsnivå eller 150-300 minuter på en måttlig ansträngningsnivå? Om du inte

gör det: Vad skulle du kunna göra för att öka din dos konditionsträning? Vad känns som en rimlig målsättning på kort sikt?

3. **Styrketräning:** Kommer du under de flesta veckor upp i två träningspass per vecka? Om du inte gör det: Vad skulle du kunna göra för att öka din dos styrketräning? Vad känns som en rimlig målsättning på kort sikt?

Sammanfattning och hemuppgifter

Sammanfattning

- Fysisk aktivitet innefattar allt från hushållsarbete och promenader till fysisk träning på en hög ansträngningsnivå för hjärta och muskler.
- Fysisk träning kan både förebygga och motverka depression.
- För bäst effekt bör man utföra både konditions- och styrketräning vid upprepade tillfällen varje vecka. Men all aktivitet räknas och kan göra skillnad.

Hemuppgifter

1. **Fysisk träning.** Målsättningen på kort sikt väljer du utifrån din situation och dina förutsättningar. Daglig fysisk aktivitet i form av vardagsrörelser bör vara en miniminivå. Det långsiktiga målet bör vara regelbunden konditions- och styrketräning varje vecka.
2. **Beteendeaktivering.** Du ska fortsätta med beteendeaktivering resten av behandlingen.
 - a. Planera in och genomför må bra-aktiviteter.
 - b. Gå emot dina undvikandebeteenden eller ersätt dem med må bra-aktiviteter.
 - c. Vid behov - öka måste-aktiviteter eller testa nya förhållningssätt till dem.
Kom ihåg att göra dina planerade aktiviteter även om du inte känner för det i stunden (beteende före känsla).

Frågor

Fundera på dessa frågor tills nästa uppföljning. Om du vill kan du skriva ner svar på frågorna.

1. Har du ökat din fysisk aktivitet jämfört med tidigare? Ge exempel på vad du i så fall har gjort.

2. Vilka må bra-aktiviteter har du gjort den senaste veckan? Hur har det gått?
3. Vilka undvikandebeteenden har du försökt minska? Hur har det gått?
4. Vilka måste-aktiviteter har du ökat eller förhållit dig annorlunda till? Hur har det gått?

Modul 6 Utmana känslostyrda beteenden

Utvärdering

Denna modul börjar med en utvärdering där du får möjlighet att reflektera över hur hjälpsam du tycker att behandlingen har varit för dig hittills. Resten av modulen handlar om något som kallas känslostyrda beteenden. För en del individer är det framför allt depressionen som lett till känslostyrda beteenden och när de börjar må bättre slutar de därför automatiskt också med de känslostyrda beteendena. För andra kan känslostyrda beteenden ha varit en bidragande orsak till att depressionen uppstod och då brukar man behöva arbeta ytterligare med att utmana dessa beteenden.

När du gjort utvärderingen i början av den här modulen ska du läsa igenom all info om känslostyrda beteenden och exponering. Om du känner igen dig i att du även innan din depression haft besvär med känslostyrda beteenden är det rekommenderat att du även gör alla övningar, om du inte känner igen dig räcker det med att du läser texten. Om du och din behandlare kommit överens om ett annat upplägg ska du såklart följa det.

Hur går behandlingen?

Du har nu arbetat igenom ungefär hälften av de moduler som ingår i behandlingen, bra jobbat! Beteendeaktivering är en central del i KBT-behandling vid depression och något som alla patienter behöver arbeta med. Är man fysisk inaktiv är det dessutom väldigt viktigt att öka mängden vardagsrörelser och att lägga till fysisk träning.

Övning: Hur går behandlingen?

1. Hur har du upplevt behandlingen hittills? Hur har det varit att läsa text, svara på frågor, göra hemuppgifter och ha uppföljningar med din behandlare?
2. I slutet av den första modulen skrev du ner beteendemål. Målen skulle vara sådant som du skulle vilja kunna göra efter behandlingen. Läs igenom det du skrev ner då och utvärdera hur det ser ut idag. Har du närmat dig något eller några av målen?

Känslostyrda beteenden

Vad är känslostyrda beteenden?

Känslostyrda beteenden är helt enkelt när vi beter oss utifrån vad en känsla signalerar. Ett känslostyrt beteende innebär ofta att följa sin impuls. Ett exempel: Du ska delta på en social aktivitet men får en stark obehagskänsla och din impuls är att dra dig undan och avstå från att delta. Om du väljer att agera på impulsen så har du agerat "känslostyrt".

Självklart kan det i många fall vara väldigt bra och fullt naturligt att agera utifrån sina känslor, till exempel att umgås med människor som ger positiva känslor. Men det som är viktigt att ha i åtanke är att känslorna ibland kan leda oss i en riktning som blir problematisk.

När blir känslostyrda beteenden ett problem?

Starka obehagskänslor kan påverka vårt beteende och hindra oss från att göra saker som vi egentligen behöver för att må bra på lång sikt. Känslostyrda beteenden som är problematiska kännetecknas av att de innebär att vi slipper något jobbigt i stunden men att de får oss att må dåligt på sikt. Problematiska känslostyrda beteenden är alltså i stor utsträckning det som tidigare i behandlingen har kallats för undvikandebeteenden. Om våra beteenden styrs alltför mycket av våra känslor riskerar vi att på lång sikt fortsätta må dåligt eller till och med må ännu sämre.

Exempel på känslostyrda beteenden:

- Du väntar tills du känner dig mindre nedstämd innan du sätter igång.
- Du sitter kvar i bilen när du och sambon ska handla, för att du är rädd för att stöta på någon du känner.
- Du låter bli att planera in aktiviteter tillsammans med andra på grund av att du inte är säker på hur du kommer att må vid tillfället i fråga.
- Du deltar i sociala aktiviteter men har alltid en förberedd ursäkt ifall du känner för att lämna tidigare.
- Du ställer in möten i sista minuten för att du inte känner för dem.
- Du ställer alltid upp när chefen frågar om någon kan göra en extra uppgift, för att slippa obekväm tystnad under möten.

Depression och känslostyrda beteenden

Känslostyrda beteenden är en del av depression. En person med depression som saknar lust och motivation att träffa vänner agerar känslostyrt när hen exempelvis tackar nej till att ta en promenad med en vän. Vissa har redan innan de drabbats av depression haft många känslostyrda beteenden, vilket kan ha bidragit till att de börjat känna sig nedstämda och utvecklat depression.

Övning: Dina känslostyrda beteenden

1. Känner du igen dig i några av de exempel på känslostyrda beteenden som listas ovan? Vilka?

2. Kommer du på ytterligare egna exempel på känslostyrda beteenden som blir ett problem för dig?

Undvikande och kontroll vidmakthåller obehag

Vid svåra och obehagliga känslor som oro, ångest, nedstämdhet eller stress är det vanligt att man vill göra sig av med den obehagliga känslan så snabbt som möjligt, vilket innebär att man gör känslostyrda beteenden. Vanliga strategier som används för att slippa obehagliga känslor:

Flykt och undvikanden

Dessa strategier innebär att man antingen flyr en situation som väcker obehag, eller att man helt undviker att ge sig in i situationen. I stunden slipper man såklart något som upplevs som jobbigt, men samtidigt försvinner möjligheten att få nya stärkande erfarenheter. När man helt undviker en situation så har man ingen möjlighet att upptäcka om situationen verkligen är farlig eller om man faktiskt är kapabel att hantera situationen på ett bra sätt. Hjärnan "lärt sig" istället att situationen troligtvis var farlig och undvikandet stärks och vidmakthålls. När man flyr en situation så lär man sig inte heller hur den obehagliga känslan sannolikt kommer att ebba ut och minska när man stannar kvar i situationen.

Det kan exempelvis handla om att man undviker att prata med folk man inte känner så väl då man är rädd för att göra bort sig, att man undviker att vara på vissa platser på grund av rädsla för att få en panikångestattack eller att man undviker att göra nya saker eftersom man är orolig för att man ska misslyckas.

Kontrollstrategier/säkerhetsbeteenden

Om man trots obehagliga känslor ändå går in i en situation är det vanligt att man tar till strategier för att försöka kontrollera och minska sitt obehag i stunden. Detta kan kallas för kontrollstrategier eller säkerhetsbeteenden. Det handlar alltså om beteenden som man tar till för att öka sin känsla av säkerhet och kontroll.

Exempel på kontrollstrategier och säkerhetsbeteenden är att alltid ha med sig en vän till gymmet för att känna sig lugnare, alltid kontrollera var närmsta nödutgång finns ifall man

skulle drabbas av panik eller att kontrollera en arbetsuppgift flera gånger för att försäkra sig om att det inte finns några fel.

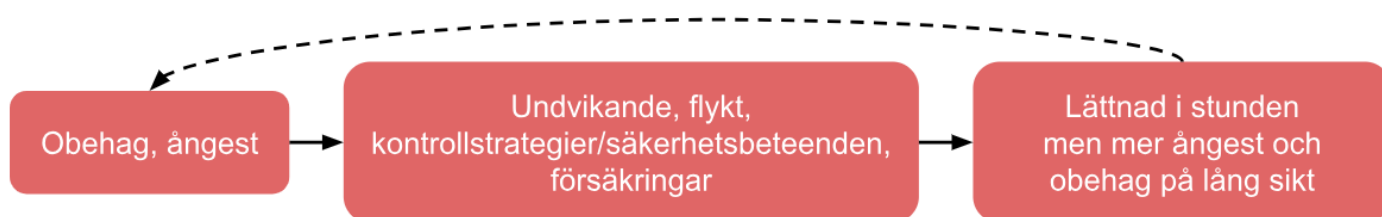
Försäkringar

Denna strategi innebär att man söker bekräftelse i sin omgivning så att andra personer kan försäkra att en situation inte är farlig och att det kommer gå bra. Försäkringen gör att man känner ett lugn i stunden och att obehagliga känslor dämpas. Det kan handla om att ställa frågor till sin omgivning för att få lugnande svar eller att man söker lugnande svar på nätet. Problemet är dock att detta ofta leder till ett fortsatt behov av att ställa frågor och söka försäkringar, och att man inte lär sig att hantera sin känsla av osäkerhet.

Försäkringar kan exempelvis vara att man ofta frågar sin partner om hen fortfarande älskar en, att man frågar andra om man tagit rätt beslut eller att man söker om olika sjukdomssymtom på nätet för att försäkra sig om att man inte har en allvarlig sjukdom.

Strategier som funkar på kort sikt, inte på lång sikt

Gemensamt för alla dessa strategier är att de förvisso gör att det känns bättre i stunden, men att det i längden leder till att de obehagliga känslorna kvarstår och att man blir alltmer begränsad i sitt liv. Figuren nedan beskriver hur detta kan se ut. När de känslomässiga beteendena styr kan det bli svårt att göra de viktiga förändringarna som krävs i beteendeaktivering. Undvikande och kontroll kan alltså leda till att obehaget inte går över och att den psykiska ohälsan vidmakthålls.

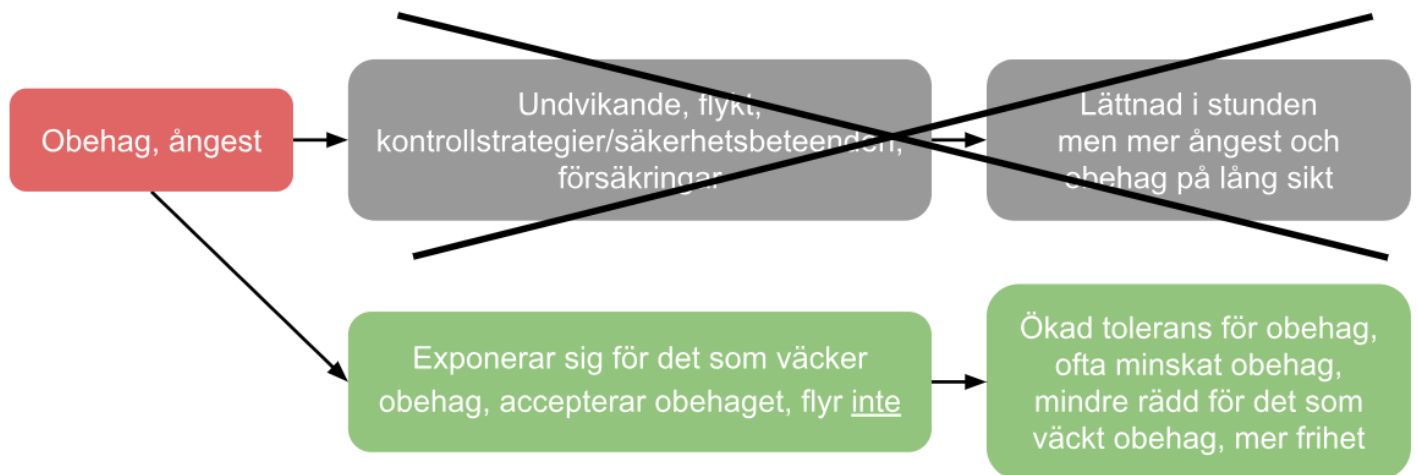


Utmana ditt obehag med exponering

För att minska nedstämdhet och ångest behöver man förändra sitt beteendemönster. Vissa beteendeförändringar innebär oundvikligen att man kommer i kontakt med obehagliga känslor. Dessa känslor kan då bli ett hinder när det gäller att genomföra viktiga förändringar. Faktum är att en starkt bidragande orsak till att många utvecklar depression eller ångest är att man agerar kortsiktigt för att undvika obehag.

Exponering innebär att vi utmanar och närmar oss skrämmande situationer och obehagliga känslor. Exponering innebär att vi inte undviker eller flyr, och att vi inte använder kontrollstrategier/säkerhetsbeteenden eller försäkringar. Exponering innebär alltså att vi utmanar våra automatiska reaktioner och istället börjar agera annorlunda jämfört med tidigare. Exponering innebär att vi får en chans att lära om genom nya erfarenheter.

När vi vågar utmana och utsätta oss för det vi är rädda för så får vi en möjlighet att bli mer flexibla i vårt beteende och att kunna göra sådant vi vill eller behöver för att må bra - istället för att styras av rädslor. För att vi ska lyckas behöver vi oftast exponera oss för vårt obehag vid upprepade tillfällen. Vi behöver acceptera det obehag som väcks i kroppen, utan att göra något åt det. Med tiden brukar en stor del av obehaget försvinna, även om vissa situationer fortsatt kan innebära en viss oro. Men när din tolerans för obehagliga känslor förbättras så blir känslorna mindre styrande - och med tiden kan obehaget försvinna helt. Figuren nedan förklarar hur exponering fungerar:



Exponering kan alltså på så sätt öka vår frihet, höja vår livskvalitet och göra så att vi undviker att drabbas av psykisk ohälsa i framtiden.

Övning: Undvikande, kontrollstrategier och försäkringar

1. Vilka situationer undviker du, eller vilka aktiviteter har du slutat med, för att slippa obehag, ångest eller oro?

2. Vilka kontrollstrategier eller försäkringar använder du?

3. Vilka konsekvenser har dina undvikanden, kontrollstrategier eller försäkringar fått för dig?

4. Har du behov av att arbeta med exponering och att börja utmana känslostyrda beteenden? Vad skulle du i så fall kunna börja med? Gör en konkret planering för när du ska genomföra din exponering.

Arbeta med exponering

Ofta gör man känslostyrda beteenden utan att reflektera över dem. Ibland hinner man kanske inte ens lägga märke till vad man tänker eller känner innan man har agerat. För att kunna påverka sitt beteende är det viktigt att förstå hur de olika delarna i ens reaktion och agerande hänger ihop. Om man har stora besvär med känslostyrda beteenden och ska arbeta med exponering brukar det därför vara hjälpsamt att arbeta med så kallade **situationsanalyser**. En situationsanalys hjälper oss att förstå vad det är som leder fram till ett visst beteende och varför det vidmakthålls.

Situationsanalys

Snart ska du få träna på att göra din egen situationsanalys av en nyligen upplevd situation då du kände obehag, ångest eller oro. Följande ska beskrivas:

- **Situation:** Kort beskrivning av situationen.
- **Automatiska reaktioner:**
 - **Kropp/känsla:** Vad händer i kroppen? Någon speciell känsla?
 - **Tankar:** Vilka snabba/automatiska tankar dyker upp i huvudet?
 - **Impuls att agera:** Får du någon impuls att omedelbart agera på ett visst sätt? Handlar ofta om att så fort som möjligt slippa den jobbiga situationen eller att på något sätt minska obehaget.
- **Beteende:** Det du faktiskt gör i situationen. Om vi hamnar i känslostyrda beteenden är ofta *impuls att agera* och *beteende* samma sak.
- **Konsekvenser:**
 - **I stunden:** Vad blev den direkta upplevelsen av ditt beteende? Hur påverkades dina automatiska reaktioner? Hur förändrades ditt obehag eller dina känslor?
 - **På längre sikt:** Vad tror du att ditt beteende får för konsekvenser på längre sikt? Hur påverkas du och ditt mående? Blir ditt mående bättre eller sämre?
- **Kommentar/lärdom:** Finns det något du kan lära dig av situationsanalysen? Hur borde du agera framöver i liknande situationer?

Situationsanalys med känslostyrda beteenden

Här kommer först ett exempel på en situationsanalys där en person hamnar i sina känslostyrda beteenden (sådana beteenden som "förstärker" depressionen):

Situation: (Vad sker, var, när, med vem?)	Automatiska reaktioner: (Vad tänkte och kände du först?)	Beteende: (Vad gjorde du?)	Konsekvenser: (Vad ledde det till?)
<p><i>Är inbjuden till spelkväll med några vänner.</i></p>	<p><u>Kropp/känsla:</u> <i>Ångest, ont i magen. Trött, tung i kroppen.</i></p> <p><u>Tänkar:</u> "Jag kommer inte ha något intressant att säga och de kommer tycka jag är tråkig", "Jag kommer skämmas ihjäl om de märker att jag är nervös".</p> <p><u>Impuls att agera:</u> <i>Vill ställa in.</i></p>	<p><i>Skriver till vännerna att jag fått migrän och tyvärr inte kan komma ikväll (undvikande).</i></p>	<p><u>I stunden:</u> <i>Känner omedelbar lättnad över att kunna stanna hemma.</i></p> <p><u>På längre sikt:</u> <i>Dåligt samvete för att jag ljugit. Orolig att mina vänner ska förstå att jag ljugit. Rädd för att mina vänner inte ska bjuda in mig mer till aktiviteter. Känner mig mer ensam.</i></p> <p><u>Kommentar/lärdom:</u> <i>Ångest får mig att tacka nej till saker som jag ju egentligen vill göra. Mitt liv blir tråkigare när ångesten styr mig.</i></p>

Situationsanalys med exponering

Här kommer ett exempel med samma person - som exponerar sig i samma situation, och därmed går emot sina känslostyrda beteenden:

Situation: (Vad sker, var, när, med vem?)	Automatiska reaktioner: (Vad tänkte och kände du först?)	Beteende: (Vad gjorde du?)	Konsekvenser: (Vad ledde det till?)
Är inbjuden till spelkväll med några vänner.	<p><u>Kropp/känsla:</u> Ångest, ont i magen. Trött, tung i kroppen.</p> <p><u>Tänkar:</u> "Jag kommer inte ha något intressant att säga och de kommer tycka jag är tråkig", "Jag kommer skämmas ihjäl om de märker att jag är nervös".</p> <p><u>Impuls att agera:</u> Vill ställa in.</p>	Tackar ja till inbjudan.	<p><u>I stunden:</u> Känns jobbigt. Min ångest och mina tankar ökar i intensitet.</p> <p><u>På längre sikt:</u> Väl på plats hos mina vänner känns det ganska bra. Är först ångestfylld och självmedveten, men allt eftersom kvällen går blir jag på bättre humör och slappnar av. Hade en bra känsla när jag gick hem den kvällen.</p> <p><u>Kommentar/lärdom:</u> Trots att det kändes jobbigt i början så lyckades jag gå emot ångesten - vilket ökar mitt välmående på längre sikt.</p>

Som du ser i exemplen ovan kan man använda en situationsanalys både för att synliggöra vad som triggar och vidmakthåller känslostyrda beteenden (det vill säga beteenden som "förstärker" depression) - men också för att synliggöra vad som sker när man går emot sina känslostyrda beteenden och exponerar sig. När man exponerar sig känns det ofta obehagligt i stunden (vilket ju är anledningen till att vi ofta hamnar i våra invanda känslostyrda beteenden), men kan leda oss mot ett bättre mående på längre sikt. Ju fler gånger man exponerar sig för ett beteende - desto lättare kommer det att kännas!

Övning: Situationsanalys

Nu är det din tur att fylla i en situationsanalys utifrån en situation där du nyligen upplevt obehag, ångest eller oro - där du antingen hamnat i känslostyrda beteenden, eller där du lyckats gå emot din ångest och gjort något som bröt dina känslostyrda beteenden.

Situation: (vad sker, var, när, med vem?)	Automatiska reaktioner: (vad tänkte och kände du först?)	Beteende: (vad gjorde du?)	Konsekvenser: (vad ledde det till?)
	<u>Känslor:</u> <u>Tankar:</u> <u>Impuls:</u>		<u>I stunden:</u> <u>På längre sikt:</u> <u>Kommentar/lärdom:</u>

Exponering och situationsanalyser

Om du planerar att arbeta med exponering framöver så är det bra om du efter varje exponering beskriver händelsen i en situationsanalys (oavsett om du lyckades genomföra din exponering, eller om du föll in i känslostyrda beteenden). Du hittar situationsanalysen som ett arbetsblad i slutet av detta dokument.

Sammanfattning och hemuppgifter

Sammanfattning

- När man låter känslor eller sinnesstämningen styra ens beteenden kallas det för känslostyrda beteenden.
- Känslostyrda beteenden som får oss att må bra i stunden men dåligt på längre sikt gör att vi inte tar oss ur depressionen.
- Undvikande, kontrollstrategier/säkerhetsbeteenden och försäkringar är exempel på känslostyrda beteenden som vidmakthåller dåligt mående.

- Att utmana känslostyrda beteenden kallas för exponering.
- Exponering innebär att gå emot sina känslostyrda beteenden för att man på sikt ska må bättre.

Hemuppgifter

1. **Beteendeaktivering.**
 - a. Planera in och genomför må bra-aktiviteter.
 - b. Gå emot dina undvikandebeteenden eller ersätt dem med må bra-aktiviteter.
 - c. Vid behov - öka måste-aktiviteter eller testa nya förhållningssätt till dem.
Kom ihåg att göra dina planerade aktiviteter även om du inte känner för det i stunden (beteende före känsla).
2. **Utmana känslostyrda beteenden.** Om du har besvär med känslostyrda beteenden - planera och genomför exponeringar för att utmana dina känslostyrda beteenden. Skriv en situationsanalys för varje genomförd exponering. Du hittar arbetsbladet "Situationsanalys" i slutet av detta dokument.
3. **Fysisk träning.** (Om behovet finns.)

Frågor

Fundera på dessa frågor tills nästa uppföljning. Om du vill kan du skriva ner svar på frågorna.

1. Hur har din fortsatta beteendeaktivering gått?
2. Har du fortsatt arbeta med att öka din fysiska aktivitet? Hur har det i så fall gått?
3. Har du övat på att utmana känslostyrda beteenden? Om ja - vilka beteenden har du utmanat och hur har det gått?

Modul 7 Sömn

I den här modulen kommer du lära dig mer om hur du kan förbättra din sömn och förebygga sömnbesvär. Läs igenom modulen även om du inte har några sömnbesvär.

Sömn är den viktigaste källan till återhämtning. Att inte sova bra påverkar såväl vårt fysiska som vårt psykiska mående. I en depression är det vanligt att känna sig trött och hängig och det är också vanligt att sömnen fungerar sämre. Det är vanligt att få sämre sömnrutiner, såsom att man går och lägger sig för sent eller sover bort mycket tid. Sömnbesvär kan både vara en konsekvens av en depression och något som bidrar till att en depression utvecklas eller vidmakthålls. Lider man av depression kan det därför vara viktigt att försöka förbättra sina sömnvanor för att må bättre.

Hur mycket behöver vi sova?

En vanlig myt är att vi alla behöver 8 timmar sömn för att må bra - men hur mycket vi behöver sova varierar med individens behov och ålder. De flesta vuxna behöver sova mellan 6-8 timmar per natt. Ett litet fåtal klarar sig bra på 4-5 timmar och några behöver 9-10 timmar. Ungdomar behöver ofta sova mer än vuxna, cirka 9-10 timmar per natt. Det beror bland annat på att hjärnan fortfarande utvecklas mycket.

Djupsömn

Det finns olika typer av sömn. Djupsömn är den typ av sömn som innebär allra mest återhämtning. Djupsömn kommer framförallt i början av natten. Det betyder att även om du bara har sovit 3-4 timmar så har du faktiskt fått större delen av den viktigaste sömntypen, alltså djupsömnen. Vid flera dagars sömnproblem kommer kroppen dessutom att försätta dig i djupsömn snabbare än vanligt, för att kompensera för sömnbrist.

Sömnptryck och trötthet

Sömnpbehovet byggs upp av vakenhet. Ofta behöver vi vara vakna i 16-17 timmar för att skapa ett tillräckligt stort "sömnptryck". Dessutom behöver man vara fysiskt och mentalt avslappnad för att kunna somna.

Många underskattar både sömnkvaliteten och antalet timmar man har sovit. Ofta är sömnen bättre än vad man tror. Att vara trött på morgonen behöver inte betyda att man har sovit dåligt. För många kan det ta en längre stund att vakna till ordentligt. Bedöm i första hand nattsömnen utifrån hur du mår senare under dagen.

Övning: Kartläggning av din sömn

1. Beskriv kort hur du har sovit de senaste veckorna. Har du haft problem med något av följande: insomningsproblem, täta uppvaknanden under natten, för tidigt uppvaknande på morgonen, att du sover betydligt mer än normalt?

2. Om du har sömnbesvär: Hur ofta har du besvär? Enstaka nätter, flera nätter varje vecka eller de allra flesta nätterna varje vecka?
3. Tycker du att sömnen och dina sömnrutiner på det stora hela fungerar bra eller finns det behov av förbättring?

Strategier för bättre sömn

Här följer en lista på beteenden och omständigheter som kan påverka sömnen.

Fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet hjälper kroppen att sova bättre. Allra helst fysisk träning men även vardagsmotion, till exempel raska promenader, cykelpendling eller trädgårdsarbete, har en positiv effekt. Träning timmarna innan läggdags kan dock försvåra insomning.

Gå upp samma tid varje dag. En regelbunden dygnsrytm är viktigt för att undvika problem med sömnen. Det innebär att man lägger sig och går upp på ungefär samma tider varje dag. Det viktigaste är att gå upp samma tid varje dag. Hjälプ kroppen att ställa in dygnsrytmen genom att utsätta dig för dagsljus tidigt på morgonen.

Var försiktig med tupplurar. Har man sömnproblem bör man vara försiktig med tupplurar. När man sover under dagen så tillfredsställs sömnbehovet till en viss del. Det gör att sömntrycket, som byggs upp när vi är vakna, inte är tillräckligt starkt på kvällen för att man ska somna.

Nedvarvning innan läggdags. Försök att varva ner med lugna aktiviteter timmarna innan det är dags att sova. Var uppmärksam på din användning av digitala skärmar och hur det kan påverka din aktivitetsgrad. Det finns mycket i mobilen eller på datorn som kan väcka starka känslor och ha en uppvarvande effekt.

Använd sängen för sömn. Om du använder sängen för andra aktiviteter än sömn, såsom att grubbla, titta på TV eller jobba, finns det en risk att sängen blir förknippad med vakenhet och aktivitet snarare än med vila och sömn. Om du har sömnproblem är det viktigt att stärka

kopplingen mellan sängen och sömn. För att lyckas med detta bör sängen helt enkelt inte användas till något annat än just sömn (och sex).

Stig upp när du inte kan somna. Om du inte somnar inom 20-30 minuter är det ofta bättre att gå upp, gå till ett annat rum och att göra något stillsamt. Till exempel läsa, lyssna på något eller göra en avslappningsövning. Detta gäller också om du vaknar upp under natten och ligger vaken en längre stund. Generellt kan det vara bra att inte lägga sig förrän man känner sig sömnig.

Ingen oro eller problemlösning i sängen. Att grubbla eller försöka lösa problem leder till en mental och fysisk aktivering. Det blir som ett lättare stresspåslag vilket gör det svårare att somna. Om du oroar dig mycket eller har svårt att släppa vissa problem så är det bättre att du lägger tid på detta tidigare under dagen eller kvällen.

Gör en avslappningsövning. För att somna behöver man vara tillräckligt avslappnad. Om du känner dig spänd eller uppe i varv kan det vara en god idé att göra en avslappningsövning.

Förbättra sovrumsmiljön.

Se till att det är mörkt, svalt och tyst. Använd öronproppar eller sovmask om du störs av ljud eller ljus. Det räcker med att en ganska liten mängd solljus letar sig in i rummet på morgonen för att man ska vakna för tidigt.

Ljus på dagtid och mörker på kvällstid. Ljus och mörker påverkar hormonet melatonin. Melatonin är ett hormon som gör oss sömniga. När du är utomhus i dagsljus minskar melatoninnivån vilket bidrar till vakenhet. I mörker ökar melatoninnivån vilket leder till att du känner dig sömnig. Att exponeras för solljus på morgonen bidrar till att skapa en god dygnsrytm, vilket hjälper dig att somna på kvällen.

Var försiktig med koffein. Koffein gör det svårare att somna och att bibehålla sömnen. Koffein finns i kaffe men också i energidrycker, te och i vissa läskedrycker (till exempel Cola).

Att känna sig trött trots mycket sömn

Vissa med depression sover betydligt mer än tidigare och känner sig ändå mycket trötta. Många upplever också att nedstämdheten på sikt förvärras när de sover bort sina dagar. För mycket sömn, såväl som för lite sömn, kan göra att man känner sig trött. Därför brukar det i dessa fall vara viktigt att försöka hålla sig till 6-8 timmars sömn och att bara sova på natten, inte på dagen. Att utsätta sig för dagsljus på morgonen är viktigt för att minska melatoninnivåerna och att vara fysiskt och mentalt aktivt under dagen brukar också vara hjälpsamt för att få en behaglig trötthet på kvällen.

Övning: Planera för bättre sömn

Det är mycket viktigt att komma tillrätta med sömnproblem. Börja i så fall med uppgifterna här nedan (sover du gott de flesta nätter kan du istället gå vidare till nästa avsnitt).

1. Hur ser det ut för dig vad gäller de råd och beteenden som har listats ovan? Vilka råd följer du redan, och vilka följer du inte?

2. Skriv ner några konkreta förändringar som du skulle kunna börja med för att förbättra din sömn.

Sammanfattning och hemuppgifter

Sammanfattning

- Sömn är den viktigaste källan till återhämtning.
- Djupsömn är den typ av sömn som innebär allra mest återhämtning och den kommer tidigt under sömnen.
- Sover man ofta dåligt är det viktigt att försöka komma till rätta med sina besvär. Det finns flera effektiva beteendetekniker.

Hemuppgifter

1. **Beteendeaktivering.**
 - a. Planera in och genomför må bra-aktiviteter.
 - b. Gå emot dina undvikandebeteenden eller ersätt dem med må bra-aktiviteter.
 - c. Vid behov - öka måste-aktiviteter eller testa nya förhållningssätt till dem.
Kom ihåg att göra dina planerade aktiviteter även om du inte känner för det i stunden (beteende före känsla).
2. **Ta steg för att förbättra din sömn.** (Om behovet finns.)
3. **Utmana känslostyrda beteenden.** (Om behovet finns.)
4. **Fysisk träning.** (Om behovet finns.)

Frågor

Fundera på dessa frågor tills nästa uppföljning. Om du vill kan du skriva ner svar på frågorna.

1. Om du är i behov av att förbättra din sömn: Vad har du börjat med och hur har det gått?
2. Har du arbetat med att utmana känslostyrda beteenden? Om ja, vad har du gjort och hur har det gått?
3. Hur går det med din beteendeaktivering?
4. Har du fortsatt arbeta med att öka din fysiska aktivitet? Hur har det i så fall gått?

Modul 8 Hantera negativa tankar

Negativa tankar, grubbel och oro är ofta en del av en depression och ofta märker man dessutom att tankarna får en att må sämre. Det kan dock vara svårt att veta hur man ska hantera sina jobbiga tankar. I denna modul presenteras två olika strategier för att hantera negativa tankar.

Citronen

Du ska nu få göra en tankeövning:

Föreställ dig att du håller en citron i din hand. Citronen är lysande gul och när du klämmer på skalet känner du att det är lagom mjukt. Du tar fram en kniv och skär citronen i klyftor. Du ser hur saften rinner ut ur citronen när du skär den. Du tar en av citronklyftorna, för den till munnen och biter djupt i fruktköttet. Du känner citronsaften sprida sig i munnen...

Hände det något särskilt när du läste övningen? Hände det något i munnen? Fick du mer saliv eller spände det i käkarna? Det är vanligt att det nästan känns som att man biter i citronen trots att man bara föreställer sig det genom texten ovan.

Hur våra tankar påverkar oss

Att bara tänka på något kan alltså starta en reaktion i kroppen. Om man lider av depression är det vanligt att man har återkommande negativa tankar. Det kan vara negativa tankar om sig själv, om omgivningen eller om framtiden. Exempel på sådana tankar kan vara: "jag är värdelös", "det är ändå ingen som bryr sig om mig, alla fokuserar bara på sig själva" eller "det kommer aldrig bli bättre". Det kan också vara tankar i form av oro, såsom "tänk om jag blir av med mitt jobb" eller "tänk om jag aldrig träffar någon att dela mitt liv med". Det är vanligt att fastna i dessa tankar och att ha svårt att ta sig ur dem.

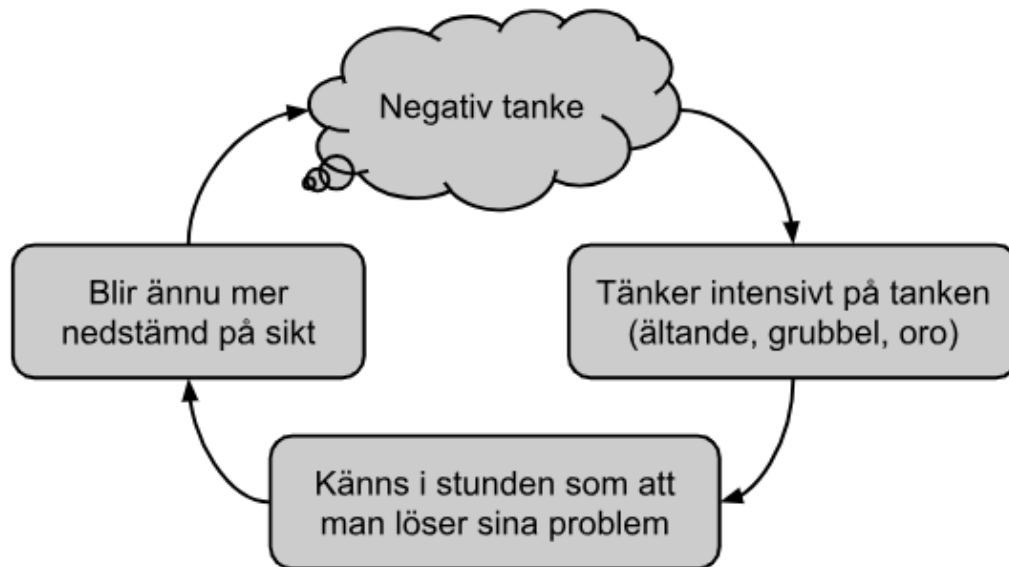
Tankar är hjärnans påhitt

Vår hjärna producerar tankar hela tiden. Det är både neutrala beskrivande tankar (såsom: "mitt hår har blivit långt och slitet, det är dags att boka klipptid") och värderande tankar (såsom: "jag är ful och oattraktiv, det är hopplöst för mig"). Hjärnan är som en tankemaskin som ständigt är aktiv. Många har som vana att tro på allt som tankemaskinen säger - även fast långt ifrån alla tankar är sanna. Tänk på din hjärna som en ständigt svamlende grannpassagerare på bussen: skulle du tro på allt som hen säger, eller är det rimligt att bara notera vissa uttalanden utan att tro på dem eller låta dig styras av dem?

Trots att det hjärnan säger inte alltid är sant, kan alltså tankar påverka kroppen och hur vi mår. På så sätt kan negativa tankar, oro och grubbel vid depression förstärka ens dåliga mående. Hur kan man då hantera tankarna för att de inte ska påverka ens mående så negativt? Det kommer du få lära dig mer om i det kommande avsnittet.

Hantera tankar vid depression

Det är vanligt att fastna i grubbel, ältande och oro när man lider av depression. När man grubblar kan det faktiskt kännas som att man gör något bra, som att man håller på att lösa ett problem. Grubbel, ältande och oro kan dock liknas vid att sitta i en gungstol - man har något att göra, man gungar fram och tillbaka, men man kommer faktiskt inte framåt. Man brukar snarare fastna i en negativ tankespiral som resulterar i att man känner sig ännu mer nedstämd. Figuren nedan beskriver hur detta kan se ut:



Hålla distans till negativa tankar

Ett sätt att hantera negativa tankar är att försöka skapa distans till dem. Att öva på att hålla distans till tankar brukar resultera i att man mer sällan dras med i tanken. Att hålla distans till tankar kan man göra på olika sätt. Ett sätt att skapa distans är att benämna att tanken är just en tanke. Exempel:

- En person tänker ofta "jag är misslyckad". Varje gång tanken dyker upp övar hen aktivt på att säga tyst för sig själv "*jag tänker att 'jag är misslyckad'*".
- En person tänker ofta "jag är en värdelös förälder". Varje gång tanken dyker upp övar hen på att säga tyst för sig själv "*jag lägger märke till att jag tänker att 'jag är en värdelös förälder'*".

Detta är ofta ett ovant sätt att tänka på, därför är det något man behöver öva på.

Övning: "Jag tänker att..."

1. Välj ut en negativ tanke som du ofta har. Formulera tanken kortfattat (exempelvis "jag är ful", "ingen tycker om mig"):
2. Öva på att benämna tanken just som en tanke (exempelvis "*jag tänker att 'jag är ful'*", "*jag lägger märke till att jag tänker att 'ingen tycker om mig'*") och skriv det här:

3. Tror du att det kan vara hjälpsamt för dig att använda dig av denna teknik för att hålla distans till tankar?

Ett annat sätt att hålla distans till sina tankar som är hjälpsamt för många är att "sjunga sina tankar". Exempel:

- En person har ofta tanken "jag är konstig". När tanken dyker upp övar hen på att tyst för sig själv sjunga "jag är konstig" till melodin "Ja må du leva".
- En person tänker ofta "jag är en idiot". När tanken dyker upp övar hen på att tyst för sig själv sjunga "jag är en idiot" till melodin "Bä bä vita lamm".

Att sjunga tankar syftar inte till att förlöjliga dem. Syftet är snarare att skapa distans till och inte spinna vidare på tankar som inte är hjälpsamma för en.

Övning: Sjung en tanke

1. Välj ut en negativ tanke som ofta dyker upp hos dig, välj gärna en tanke som är formulerad "jag är...". Ägna nu ungefär 30 sekunder åt att tänka intensivt på tanken och att tro på tanken (du ska inte sjunga tanken ännu!).
2. Välj en sång som du kan melodin till, exempelvis "Ja må du leva", och sjung nu istället tanken tyst för dig själv i ungefär 30 sekunder.
3. Var det någon skillnad i hur det kändes när du tänkte på tanken jämfört med när du sjöng tanken?

4. Tror du att det kan vara hjälpsamt för dig att öva på att sjunga dina negativa tankar?

Grubbelstund

Ytterligare ett sätt att hantera grubbel och orostankar är att använda sig av något som kallas grubbelstund. Det är en relativt enkel men ofta effektiv metod. Grubbelstund går ut på att du dagligen avsätter en stund då du får oroa dig eller älta intensivt. Du väljer själv vilken tid på dagen men grubbelstunden ska inte vara längre än max 30 minuter. Eftersom det är bra att

varva ner timmarna före läggdags och vi absolut inte vill ta med oss grubblandet till sängen så bör din grubbelstund inte äga rum senare än cirka två-tre timmar före läggdags. Det är inte heller bra att lägga grubbelstunden alltför tidigt under dagen. Optimalt är ofta sent på eftermiddagen eller tidigt på kvällen.

Under resten av dygnet är din uppgift att vara uppmärksam på när du börjar älta eller oroa dig och då omedelbart sluta. Hänvisa dina tankar till grubbelstunden och fortsätt sedan med det du gjorde innan du började grubbla. Du kan till exempel tänka eller säga till dig själv:

- *"Tankar om att jag aldrig kommer bli fri från min depression tar jag på min grubbelstund..."*
- *"Oro för min ekonomi får hanteras på min grubbelstund senare ikväll, så nu lägger vi det åt sidan och fortsätter med..."*
- *"Oro för om jag någonsin kommer bli av med min huvudvärk har jag bestämt att jag ska ta upp på mitt läkarbesök om två veckor, så tills dess låter jag de tankarna vara utan att älta."*
- *"Att lösa problem kopplat till mitt arbete ägnar jag mig åt på arbetstid, så dessa tankar får vänta tills måndag morgon när jag stämplar in på jobbet."*

Som du kanske noterar i exemplen ovan så är det inte alla oönskade tankar som behöver förläggas till grubbelstunden. Om du redan gjort en plan för att oro kopplat till din hälsa ska tas upp på ett läkarbesök så blir din uppgift att istället försöka hålla dig till din plan och avstå från att gå in i de tankarna fram tills dess.

Under grubbelstunden

Under grubbelstunden sorterar du tankarna i tre olika kategorier. Ibland kan någon tanke sorteras i flera kategorier.

- **Acceptans** - när det är något som inte går att förändra (eller åtminstone inte just nu).
- **Avvakta** - när det är något som du kan komma att behöva göra något åt men inte i nuläget.
- **Agera** - när det är något du både kan och bör agera på. Agera på en gång eller bestäm när du ska agera.

Till exempel:

Tanke	Acceptans	Avvakta	Agera
Jag fixar aldrig presentationen imorgon.	Det visar sig imorgon hur det går.		Eventuellt förbereda sig lite till.
Han kommer inse att jag är värdelös.		Jag träffar honom ikväll trots min rädsla, för att jag vill lära känna honom mer. Och min oro kan ju vara obefogad.	Går på dejten.
Jag orkar inte träna.			Jag är trött och jag tränar ändå för det är viktigt för min hälsa.
Tänk om jag aldrig mer kommer ha lust att göra saker. Allt är ju så meningslöst.	Jag känner så här just nu och jag kan ändå aktivera mig.		Jag ringer en kompis och föreslår en fika.
Tänk om min fru lämnar mig.	Det kan bli så, just nu är vi tillsammans och jag ska försöka vara mer närvarande i det.		

Arbetsblad för grubbelstund finns i slutet av detta dokument.

Utmaningar med grubbelstund

Även om instruktionen till den här tekniken är relativt enkel så kan det krävas mycket träning för att bli duktig. En utmaning är att överhuvudtaget upptäcka när man har börjat älta eller oroa sig.

En annan utmaning är att lyckas avstå från att direkt gå in i tankarna utan istället skjuta upp dem till en senare tid och plats. För vissa är det hjälpsamt att skriva ner sin grubbeltanke på en lapp. För andra är det hjälpsamt att använda sig av någon av teknikerna för att hålla distans till tankar.

Att minska grubbel och oro

Försök verkligen att vara snäll mot dig själv! Med träning blir man bättre på att upptäcka när man fastnar i negativa tankar, att hålla distans till tankar och att skjuta upp dem. Samtidigt är det omöjligt att lyckas till 100 %. Kom då ihåg att målet endast är att minska den tid du ägnar åt grubbel och oro. Och att även en liten minskning kan göra stor skillnad på ditt mående och på din återhämtning!

Sammanfattning och hemuppgifter

Sammanfattning

- Negativa tankar, grubbel och oro är vanligt vid depression och kan förstärka depressionen.
- Två sätt att hålla distans till tankar är att benämna dem som just tankar (“jag tänker att...”) och att öva på att sjunga tankarna tyst för sig själv.
- En enkel men effektiv metod för att hantera grubbel kallas för grubbelstund.
- Tekniken går ut på att du skjuter upp allt åltande och oro till en särskild tidpunkt varje dag. Du får grubbla i max 30 minuter.
- Under grubbelstunden skriver du ner dina orostankar och sorterar dem i någon av tre kategorier: acceptans, avvakta eller agera.

Hemuppgifter

Dessa uppgifter ska du arbeta med innan du går vidare till nästa modul.

1. **Beteendeaktivering.**
 - a. Planera in och genomför må bra-aktiviteter.
 - b. Gå emot dina undvikandebeteenden eller ersätt dem med må bra-aktiviteter.
 - c. Vid behov - öka måste-aktiviteter eller testa nya förhållningssätt till dem.
Kom ihåg att göra dina planerade aktiviteter även om du inte känner för det i stunden (beteende före känsla).
2. **Håll distans till tankar.** Öva dagligen på detta. När negativa tankar dyker upp så kan du antingen öva på att säga tyst för dig själv “jag tänker att...” eller att sjunga tanken.
3. **Grubbelstund.** Öva dagligen på metoden grubbelstund. Du hittar arbetsbladet i slutet av detta dokument.
4. **Ta steg för att förbättra din sömn.** (Om behovet finns.)
5. **Utmana känslostyrda beteenden.** (Om behovet finns.)
6. **Fysisk träning.** (Om behovet finns.)

Frågor

Fundera på dessa frågor tills nästa uppföljning. Om du vill kan du skriva ner svar på frågorna.

1. Har du övat på att hålla distans till tankar? Om ja, har du använt dig av “jag tänker att...” eller att sjunga tanken? Hur har det gått? Har det varit hjälpsamt?
2. Har du övat på grubbelstund? Hur har det gått? Har det varit hjälpsamt?
3. Hur går ditt fortsatta arbete med beteendeaktivering?
4. Har du arbetat med att förbättra din sömn? Hur har det i så fall gått?
5. Har du arbetat med att utmana känslostyrda beteenden? Hur har det i så fall gått?

6. Har du fortsatt arbeta med att öka din fysiska aktivitet? Hur har det i så fall gått?

Modul 9 Vidmakthållandeplan

Nu har du kommit till den sista modulen i programmet. Riktigt bra jobbat!

Följande har ingått i behandlingsprogrammet. Fyll i hur mycket du har arbetat med de olika momenten:

Område, övning	Inte alls	Lite	Mycket
Aktivitetsdagbok			
Öka må bra-aktiviteter			
Hantera negativa omständigheter			
Minska undvikandebeteenden			
Öka eller förhålla dig annorlunda till måste-aktiviteter			
Öka fysisk aktivitet			
Utmana känslostyrda beteenden			
Skapa goda sömnvanor			
Hålla distans till negativa tankar ("jag tänker att..." och sjunga tankar)			
Grubbelstund			

Du kommer nu att titta tillbaka på vad du lärt dig under behandlingen och göra en planering för vad du ska arbeta vidare med. Planen kallas för vidmakthållandeplan och syftar till att vidmakthålla de framsteg du har gjort, möjliggöra fortsatt förbättring och förebygga framtida återfall i depression.

Synonymer till att vidmakthålla är att *bevara* eller att *upprätthålla*.

Vidmakthållandeplanen är ditt unika recept för att leva ett liv med mindre depressiva besvär. Det är viktigt att du följer din vidmakthållandeplan även när du mår bra. Genom att besvara frågorna i övningen nedan skapar du ett viktigt underlag till hur just din vidmakthållandeplan ska se ut.

Övning: Tillbakablick och lärdomar

Du ska få börja med att blicka bakåt. Du ska dels få påminna dig om vad du gjort i behandlingen och dels få reflektera över vad som varit mest hjälpsamt för dig.

1. Jämför ditt mående idag med hur du mådde innan behandlingen startade. Vilka är de största skillnaderna?
2. Titta tillbaka på de mål du formulerade i modul 1. Har du uppfyllt, eller närmat dig, dina mål?
3. Vilka verktyg eller övningar under behandlingen har fungerat bäst för att hantera dina depressiva besvär?
4. Vilka beteendeförändringar har varit viktigast för din utveckling under behandlingen?
5. Finns det verktyg/hemuppgifter eller beteenden som du tänker att du borde arbetat mer med?
6. Vad har varit allra svårast och hur har du hanterat det?
7. Vad är du mest nöjd med att du har gjort i behandlingen?

Övning: Upprätta en vidmakthållandeplan

Nu ska du utifrån din tillbakablick, alltså de frågor du precis besvarat, göra en plan för ditt fortsatta arbete framåt.

1. Vad är viktigast att du arbetar vidare med? För att vidmakthålla det som förbättrats under behandlingen och för att fortsätta din utveckling. Till exempel olika verktyg/övningar som du behöver arbeta vidare med, eller särskilt viktiga beteenden.
2. Vilka risksituationer behöver du vara uppmärksam på? Risksituationer är situationer som medför en stor risk att dina depressiva besvär “aktiveras” på nytt och att du återgår till ditt tidigare beteendemönster.
3. Vilka är dina tidiga tecken på att du håller på att falla tillbaka i ditt tidigare beteendemönster? Med tecken avses både olika typer av symtom och beteenden.
4. Vad gör du om du märker att dina depressiva besvär börjar komma tillbaka och att du hamnar i ditt tidigare beteendemönster?

Arbetsblad: Aktivitetsdagbok

Fyll i dina aktiviteter och ditt mående 0-10 i tabellen nedan. Du kan antingen kopiera tabellen eller skriva på ett eget papper för att kunna skriva aktivitetsdagbok för flera dagar.

Datum:

Tid	Aktivitet	Mående 0-10 (0=mycket dåligt mående, 10=mycket bra mående)
0-5		
5-6		
6-7		
7-8		
8-9		
9-10		
10-11		
11-12		
12-13		
13-14		
14-15		
15-16		
16-17		
17-18		
18-19		
19-20		
20-21		
21-22		
22-23		
23-24		

Bilaga: Exempel på må bra-aktiviteter

- Gå på promenad
- Lyssna på musik
- Ringa en vän
- Gå på loppis
- Måla
- Spelkväll med vänner
- Umgås med husdjur
- Laga mat
- Arbeta i trädgården/odla något
- Gå på massage
- Fiska
- Spela tennis
- Testa ett nytt bakverk
- Gå på bio
- Köpa blommor till sig själv
- Paddla kanot
- Bada - utomhus eller på badhus
- Göra det mysigt hemma med tända ljus
- Gå ut och jogga
- Sjunga
- Lösa korsord
- Läsa en bok/lyssna på ljudbok
- Kolla Youtubevideos om något ämne som intresserar dig
- Gå på fik eller restaurang med vänner
- Gå till gymmet
- Sätt dig in i en sport som du inte brukar följa
- Planera semestern
- Kolla på en dokumentär
- Ät lunch utomhus
- Fotografera
- Plocka svamp
- Ta en långdusch
- Ta en cykeltur (kanske till en glasskiosk?)
- Åk skidor med mera...

Situation: (Vad sker, var, när, med vem?)	Automatiska reaktioner: (Vad tänkte och kände du först?)	Beteende: (Vad gjorde du?)	Konsekvenser: (Vad ledde det till?)
	<u>Kropp/känsla:</u>		<u>I stunden:</u>
	<u>Tankar:</u>		<u>På längre sikt:</u>
	<u>Impuls att agera:</u>		<u>Kommentar/lärdom:</u>

Arbetsblad: Grubbelstund

[illegible]