Depression under graviditet

Modul 1: Introduktion till internetbehandling

Välkommen till första modulen i din behandling!

Nu har du gått igenom flera steg och fått svara på många frågor om hur du mår. Du kan vara stolt som tagit dig så här långt! Du har fattat ett viktigt beslut att investera i din hälsa, och nu är det dags att komma i gång på riktigt!

Den första modulen fungerar som introduktion och översikt till hela behandlingsprogrammet. Parallellt med det beskriver vi i modul 1 vad depression egentligen är och hur man kan bli fri från det. Modulen ger därför en värdefull kunskapsgrund för ditt arbete med resten av behandlingen.

Den här behandlingen vänder sig till dig som är gravid och deprimerad. Trots att vi försökt anpassa innehållet så att så många som möjligt ska känna igen sig, kommer vi aldrig lyckas pricka in alla situationer. Det är därför viktigt att du tillsammans med din behandlare hittar sätt att göra behandlingen till din! Som hjälp får du övningar och reflektionsuppgifter som gör det lättare att koppla ihop de generella texterna med din egen situation.

Behandlingsupplägg – att arbeta med behandlingen

Mängden text och antalet praktiska övningar varierar i de olika modulerna. Därför är det bra om du vid varje moduls start börjar med att titta igenom hur mycket tid du tror att du kommer att behöva lägga ned på den aktuella modulen så att du hinner blir klar inom den vecka som är avsatt.

Varje modul innehåller:

- Inledande sidor med information om vad som ingår i modulen och uppgifter som du förväntas hinna med under veckan.
- Sidor med rubriken Övning, innehållande en övning eller arbete med arbetsblad.
- Avslutande hemuppgifter med frågor om modulens innehåll, som du svarar på och sedan skickar in till din behandlare.

Region Stockholm

Behandlingstid

Behandlingen består av 10 moduler. Vissa moduler brukar gå snabbare och andra ta längre tid, men en tumregel är **en modul per vecka**.

Modulerna arbetar du med i tur och ordning eftersom de senare modulerna bygger på de första. Alla moduler du blir klar med kommer du att ha fortsatt tillgång till under resten av behandlingstiden.

För att ge dig marginal för oförutsedda händelser och kortare avbrott kommer du dock att ha tillgång till behandlingen och stöd av din behandlare i 12 i veckor. Att behandlingstiden upphör efter 12 veckor innebär att vår behandlingskontakt avslutas och att du kommer att få fylla i samma formulär som du gjorde innan behandlingen. Behandlingen avslutas oavsett hur många moduler du har hunnit med. Vi är dock angelägna om att du hinner med så många som möjligt.

Efter behandlingstidens slut kommer du fortfarande att kunna logga in och ta del av alla moduler under ytterligare tre månader, även de moduler du inte hann med under behandlingstiden.

Upplägg och uppgifter

Under den här rubriken får du i varje modul en överblick av hur omfattande modulen är, vad den kommer innehålla och en påminnelse om vilka övningar från tidigare moduler du behöver fortsätta arbeta med.

De flesta moduler innehåller text och övningar som du arbetar med i ungefär 30 – 60 minuter varje dag.

Eftersom modul 1 fungerar som en introduktion till behandlingen innehåller den ovanligt mycket text och inte så många praktiska övningar. Den första modulen kan därför kan kännas tung. Vi rekommenderar att du delar upp läsningen i kortare stunder och tar pauser. Testa dig fram till en rutin som fungerar för dig och ta hjälp av din behandlare om det känns svårt!

Modul 1 innehåller:

- Viktig information om internetbehandlingen.
- Information om depression i allmänhet och om depression i samband med graviditet.
- Information om KBT.
- Korta introduktionsövningar.

Veckans uppgifter i modul 1 är att:

- Läsa modulens alla avsnitt
- Göra uppgiften ”*Livskompassen* – vad har du för värderad riktning i livet?”
- Göra uppgiften ”*Mina mål* – vad vill du uppnå med den här behandlingen?”
- Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen till oss.

Går det att bota depression med självhjälp?

Forskningen visar att majoriteten av de personer som slutfört den här typen av självhjälpsprogram har förbättrats betydligt i sin depression. De som inte blir helt fria från nedstämdhet har goda möjligheter att uppleva märkbart mindre besvär.

Vad som är ännu mer glädjande är att resultaten tycks stå sig över tid. Det finns ingen garanti för att du aldrig kommer att känna dig nedstämd igen, men de positiva resultaten för tidigare patienter visar att du har allt att vinna på att ge denna behandling en chans!

Tid och engagemang

Vad behöver du satsa under kommande veckor?

Svaret är tid och engagemang. Ju mer tid och energi du investerar i programmet, desto mer kommer du att få ut av det. Effekten beror alltså inte i första hand på hur allvarlig din depression är, utan snarare på hur engagerad du är i behandlingsarbetet.

Motivation

Var beredd på att motivationen till att arbeta med modulerna kan variera under behandlingens gång. Om det under en viss period upplevs motigt kan det vid ett senare tillfälle kännas lättare att ta sig an texter och övningar.

Även om det ibland känns som om du jobbar i motvind är det alltså viktigt att fortsätta med modularbetet. Skriv gärna till din psykolog när du har det kämpigt så att du kan få hjälp och stöd.

Effekt

En del märker av positiva effekter av behandlingen redan i ett tidigt skede medan andra får den största behandlingseffekten först efter avslutet.

Oavsett hur det blir för dig rekommenderar vi att du slutför programmet. Det förbättrar dina chanser att kunna möta framtida svårigheter och motverkar risken för återfall. Därför är det viktigt att du inte ger upp även om det går trögt i början.

Behandlingsprogrammet

Depression, graviditet och KBT (Modul 1 - 2)

Introduktion till kognitiv beteendeterapi (KBT) och information om depression och specifikt om att ara deprimerad under graviditeten.

Vad är depression? Hur vet man om symptomen man upplever beror på graviditeten eller på nedstämdheten? Vilken betydelse har ens aktiviteter och beteenden när man är nedstämd? Hur påverkar tankar och tolkningar nedstämdheten?

Beteendeaktivering (Modul 3 - 4)

Beteendeaktivering innebär att du försöker hitta mönster i dina vardagliga aktiviteter och beteenden. Om de bidrar till din nedstämdhet försöker du planera din vardag på ett annat sätt för att höja din sinnesstämning.

Du får också ta hjälp av dina livsvärderingar i planeringen.

Hantera tankar (Modul 5 - 6)

Hantering av tankar innebär att uppmärksamma dina tankar och tolkningar och undersöka om de på olika sätt driver på din nedstämdhet.

Målet är att utmana dina tankar och träna på att nyansera dem, återigen för att höja din sinnesstämning.

Extramodul om Relationer

Här får du lära dig mer om relationer och hur de kan påverka vårt mående. Du får lära dig kommunikationsfärdigheter och vikten av socialt stöd diskuteras.

Extramodul om Oro och ångest

Här får du lära dig vad som händer i kroppen vid ångest och hur man kan hantera och avdramatisera oro och ångest.

Extramodul om Sömn

Här kommer du att registrera hur du sover och få råd och tekniker för bättre sömn

Planering inför framtiden (Modul 10)

Den här delen handlar om att förbereda dig inför framtiden. Du får göra en plan som ska hjälpa dig att fortsätta med det du har lärt dig och förhindra återfall.

Hur vet jag att jag är deprimerad?

Hur vet jag att jag är deprimerad?

Vi känner oss alla nedstämda eller mindre intresserade då och då. Om dessa känslor ständigt präglar våra liv och hindrar oss i vår vardag, kan det handla om depression. Depression kan se olika ut för olika personer, men vanligtvis känner man igen sig i flera av de här symtomen, eller sjukdomstecknen:

Nedstämdhet

Ett typiskt tecken på depression är att man känner sig nedstämd. Det kan handla om att känna sig ledsen, ha lättare till gråt och få mörka tankar om sig själv och framtiden. För vissa är det mycket svårt, eller till och med omöjligt, att känna sig glad. Detta kallar vi för anhedoni.

Svårt att ta initiativ

Du kanske känner igen att det blivit allt svårare att ta itu med saker sedan du blev deprimerad. Allt från att tömma diskmaskinen till att träffa en vän för en fika kan känns trögt både att komma igång med och avsluta. Det som tidigare gick smidigt och lätt blir svårt och tidskrävande.

Lättirriterad och överaktiv

Ofta tänker man att en deprimerad person blir passiv och tillbakadragen, men det stämmer inte alltid. För vissa innebär depressionen istället att man blir aggressiv eller överaktiv. Det är lätt att dessa symtom missas eller missförstås av omgivningen. Ibland kan nedstämdhet göra att vi dricker mer alkohol eller tar droger, börjar äta ohämmat eller tränar mycket intensivt.

Koncentrationssvårigheter

Ett annat vanligt symtom på depression är koncentrationssvårigheter. Du märker kanske att du inte förstår det du läser eller att du snabbt glömmer viktiga saker såsom planerade möten och träffar. Ofta förstärks detta av att man som deprimerad är tröttare än vanligt. Det är vanligt att söka sig mer till enkla aktiviteter som att slötitta på tv och undvika svåra uppgifter som man tidigare tyckte var stimulerande.

Sömnstörningar

Exempel på sömnbesvär är att ha svårt att somna och att inte kunna somna om när man blir väckt. Det är vanligt att grubbel och orostankar håller en vaken om nätterna. Vissa sover tvärt om mer än de brukar när de är deprimerade.

Oro och ångest

Oro och ångest tillhör en annan kategori av vanliga symtom när man är deprimerad. Ibland kan det vara svårt att avgöra vad som är värst, och det är också mycket vanligt att man har både en ångestsjukdom och en depression samtidigt. Detta är så pass vanligt att det snarare är regel än undantag.

Skuldkänslor och hopplöshet

Kanske har du börjat ha tankar såsom “jag klarar ingenting”, “jag är en dålig partner” och “jag är misslyckad”? Att ha skuldkänslor och känna hopplöshet över sin situation är tyvärr inte ovanligt vid depression. Tänkandet blir ofta mer negativt än vanligt, vilket väcker negativa känslor. Det kan kännas som att det aldrig kommer att bli bättre och du kan börja tänka tankar om att det vore skönare att inte behöva vakna alls. Tankarna i sig är inte farliga att ha eller att prata om, däremot är de en viktig signal om att du inte mår bra.

Om du märkt att tankarna övergått till konkreta planer eller förberedelser för att ta ditt liv, eller om du är orolig för att du kommer att skada dig själv, vill vi att du omedelbart kontaktar oss eller någon vårdpersonal du litar på och berättar om dina tankar. Tänk på att det funnits en tid då du inte tänkte på detta vis. Depressioner är nästan alltid övergående, särskilt om man tar symtomen på allvar och gör något åt dem.

Minskat känslomässigt engagemang

När man är deprimerad kan man få svårare att engagera sig känslomässigt i omvärlden. Många beskriver en känsla av distans till närstående och att man börjar tvivla på sina relationer. Det är också vanligt att sexlusten minskar.

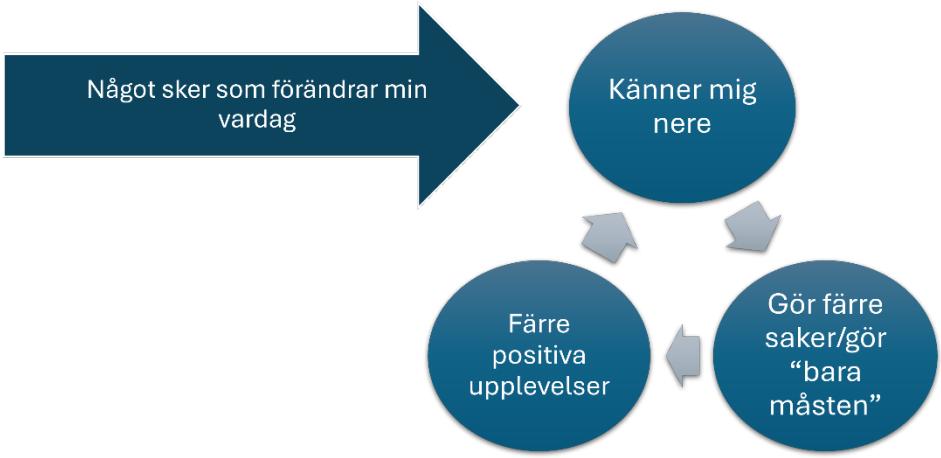
Kanske tycker du att några av dessa symtom påminner om hur det är att vara gravid? Många som går igenom en graviditet känner nog igen sig i att man får svårare att äta och sova och att det finns mindre ork till aktiviteter. Det är även vanligt att man har närmare till gråt och oroar sig mer inför framtiden. Gränserna mellan depression och graviditet är inte helt tydlig.

Varför blir vi deprimerade?

Depression sätts ofta i gång av särskilda händelser. I vissa fall kommer dessa plötsligt och är dramatiska, som när man förlorar sitt jobb eller lämnar en relation. Att bli gravid är för många en sådan händelse.

I andra fall är vi med om mer gradvisa livsförändringar; det kan till exempel handla om att man under flera månader eller år arbetat alltmer samtidigt som man tillbringar allt mindre tid med familj och vänner. Både dramatiska och långsamma förändringar kan vara med och bidra till att man drabbas av en depression. Gemensamt är att de på olika sätt leder till att vi börjar leva vårt liv på ett annat sätt. Sedan du blev gravid kan du ha behövt sluta träna på grund av bäckensmärtor, eller så träffar du kanske vänner alltmer sällan för att du mår för illa eller är för trött för att gå ut.

Att inte kunna göra sådant vi är vana vid och mår bra av kan för många leda till känslor av nedstämdhet, ledsenhet och ångest. Lust och intresse minskar medan motståndet till att komma i gång med saker ökar. Vi börjar känna oss alltmer trötta och omotiverade och känner att det nog är bäst att stanna inne, vila och vänta på att känslorna ska passera. Detta är en naturlig reaktion – vi beter oss ungefär som när vi vill återhämta oss från en influensa. Problemet är att vi inte kan vila oss friska från en depression; snarare förvärras symtomen av att vi drar oss undan, eftersom vi får ännu färre positiva upplevelser vilket leder till ökad nedstämdhet och ointresse.



När vi är deprimerade är det lätt att vi hamnar i en ond spiral, där mindre aktivitet leder till mindre energi och glädje, vilket i sin tur leder till mindre aktivitet, och så vidare. Man kan också vara mycket aktiv men med fel saker, saker som inte ger tillfredsställelse eller energi, eller förhindrar nödvändig återhämtning. När man är mycket trött och känner sig nere är det lätt hänt att man börjar med vanor som man tror ska hjälpa en att orka mer, men som i själva verket bidrar till nedstämdhet och orkeslöshet. Bilden av en cirkel hjälper oss förstå varför det kan vara så svårt att ta sig ur en depression om man inte får hjälp.

För vissa finns det en tydlig händelse som orsakat depressionen, medan många har svårt att svara på varför de mår som de gör. Som tur är så behöver du inte till 100 % veta exakt vad som fått dig att börja må dåligt för att den här behandlingen ska kunna hjälpa. Metoderna du kommer få lära dig kan hjälpa dig till att må bättre oavsett vad som orsakat dem. Även om du tänker att dina problem är helt kopplade till graviditeten kan du göra saker för att de ska påverka dig mindre och få hjälp att förbereda dig för tiden efter förlossningen. Det är svårt att på förhand avgöra hur metoderna kommer att fungera för dig; du behöver helt enkelt prova dem för att ta reda på det!

Att vara gravid och deprimerad

Du kanske har hört av andra att graviditeten ska vara en lycklig tid. Samtidigt vet vi att det under graviditeten händer mycket som kan bidra till ett försämrat psykiskt mående. Att skaffa barn är en stor livshändelse för de allra flesta. Kroppen förändras och det finns helt plötsligt en massa nya praktiska saker att ta itu med. Många andra förändringar följer ofta med på köpet, som att man ändrar sina rutiner, byter relationsstatus eller behöver omvärdera sin relation till sin ursprungsfamilj. Du tvingas kanske sluta med vissa aktiviteter som du tyckt om samtidigt som allt fler ansvarsuppgifter tillkommer. Det är inte så konstigt att det kan bli för mycket ibland. Ändå kommer det ofta som en chock både för en själv och andra när graviditetstiden inte upplevs som en lycklig tid, utan i stället en period som kanske både skaver och utmanar oss mer än någonsin.

Det är viktigt att komma ihåg att vi tar med oss vår person och vårt förflutna in i graviditeten; de delar av livet som var svåra och jobbiga innan du blev gravid, är sannolikt det fortfarande. I många fall innebär en graviditet inte bara en början utan också ett slut, och det är inte orimligt att känna en viss sorg över det man lämnar bakom sig när man väljer att skaffa barn. Känslan av förlust kan infinna sig både hos den som verkligen önskat att bli gravid och den som inte ville bli gravid från början. Graviditeten är inte ett tillstånd som händer istället för eller vid sidan av att vara en människa, det händer samtidigt!

”Är du gravid? Åh, vad mysigt!”

Att vänta barn är i vårt samhälle förknippat med en mängd förställningar, uppfattningar och fördomar, men få av dem kretsar kring att vara deprimerad. Man förväntas ha ont, må illa och kräkas, ha humörsvängningar och vara gråtmild, men samtidigt vara lycklig, harmonisk, "lysande" och full av liv. Inte nog med att vissa ifrågasätter den som inte är glad och lyser, andra kan tycka att det är konstigt om man inte kräks mycket i början eller har ont i ryggen! Fördomar och normer kring hur det ska vara att vänta barn är oväntat snäva. Oavsett hur modernt samhället är i övrigt så förväntas blivande mödrar fortfarande må, känna och fungera ungefär likadant, oavsett livssituation och förutsättningar. Dessa förväntningar är ofta orimliga och det glöms lätt bort att gravida är människor som alla andra, som både står inför en påtaglig livsomställning och utsätts för enorma påfrestningar.

”Men så här skulle det inte bli, jag ska väl vara glad nu?”

Säkert har du haft många egna tankar och idéer om hur din graviditet skulle bli, och vissa saker har kanske inte blivit som du tänkt. Det kan handla om att du trodde att du skulle må bättre än du gör både fysiskt och psykiskt, men även om hur du trodde du skulle bli bemött av andra i din närhet eller ute i samhället när du blev med barn. Du kanske inte fick det stöd du hade förväntat dig ifrån nära och kära, eller så lägger de sig i mycket mer än du skulle vilja. Om du har en romantisk relation så har kanske även den förändrats på ett oväntat sätt nu när både kroppen och de gemensamma prioriteringarna är annorlunda. Faktum är att stora livshändelser kan göra oss deprimerade oavsett om de är önskade eller inte, och graviditet är inget undantag.

Vanliga sätt att hantera depression

När vi mår dåligt börjar vi ofta bete oss på ett annat sätt än vi gjort tidigare. Som vi visat med depressionsspiralen så är det naturligt att vilja dra ned på aktiviteter när vi är deprimerade. Om du skulle svara på vad du gör i stället för dessa aktiviteter kanske du svarar att du försöker ”må bättre”, men vad innebär det rent konkret? En väldigt vanlig strategi som många med depression tar till för att känna sig bättre är att undvika sådant som väcker stress, ångest och andra negativa känslor. Det är fullt förståeligt att vilja slippa undan smärtsamma upplevelser; varför göra saken värre om man redan mår dåligt? Undvikande kan se ut på olika sätt. Vi tar på oss mer på jobbet eller distraherar oss med film och tv för att slippa vara ensamma med våra tankar. Vi tackar nej till att umgås med vänner och familj för att slippa frågor om hur vi mår. Även sömn och vila kan bli undvikandebeteenden. Många med depression upplever ett ökat behov av att sova. Du kanske känner dig överväldigad av trötthet och tänker att det inte är något du valt; du känner dig bara utmattad, helt enkelt. När du är utmattad vill du antagligen sova. Men tyvärr är det så att depressionen aldrig försvinner när du sover – den ligger bara och vilar. Ett generellt problem med undvikandebeteenden är att även om de på kort sikt gör att du mår bättre förvärrar

de depressionen i längden och kan förhindra dig från att ta itu med dina problem. Undvikanden gör ofta att de svåra känslorna minskar på kort sikt, men bevarar depressionen på lång sikt.

Allting vi gör fyller en funktion

Vid det här laget har du kanske börjat lägga märke till några av dina beteenden som bidrar till din depression. Kanske kände du till dem redan innan du sökte till den här studien. Varför är det då så svårt att förändra dessa saker? Varför fortsätter vi så ofta med sådant som vi mår dåligt av i längden? Jo, alla beteenden vi fortsätter ägna oss åt fyller en funktion, det vill säga leder till någon form av positiv effekt, annars hade vi inte ägnat oss åt dem. Vi fortsätter med ett visst beteende om den kortsiktiga effekten är något vi vill ha eller låter oss slippa någon form av obehag. Vi äter för att bli mätta, ser på film för att bli underhållna eller skrollar igenom sociala medier för att slippa tänka på disken som väntar i köket. Att vi styrs så mycket av det kortsiktiga förklarar också varför så många fortsätter med riskfyllda beteenden som att skada sig själv eller ta droger trots att konsekvenserna på sikt kan vara uppenbart negativa; det är värt det att för en stund få distraheras från sin ångest och slippa tänka på sina problem.

Maria är deprimerad. Hon fastnar allt oftare i att scrolla på mobilen. I bakhuvudet gnager tankar på tentan som hon skulle behöva plugga inför, och lägenheten är i totalt kaos. Maria tänker ofta att hon är misslyckad som inte tar tag i sitt liv. Hon orkar dock inte med att städa eller plugga för tillfället. Så länge hon inte tittar upp från mobilen så distraheras hon från sina självkritiska tankar och från sina problem.

Marias scrollande verkar kortsiktigt leda till att hon slipper må dåligt, men på lång sikt kan vi se hur detta beteende bidrar till hennes depression; att gång på gång skjuta upp sina problem leder knappast till att Maria tror mer på sig själv och sin förmåga, snarare tvärt om. Beteendet är förståeligt utifrån det vi nyss konstaterat, att det är skönare på kort sikt att fly än att konfrontera sin situation. Handlingar som vi gör upprepade gånger under en lång tid blir till slut vanor som kan vara svåra att komma ur.

En dag när Maria har städat, diskat och börjat med sina studier sitter hon med mobilen och scrollar igen. Men hon är ute efter information för sina studier. Hon surfar målmedvetet och söker intresserat efter denna information. Hon upplever att hon lär sig något, att det är kul och att hon kommer vidare i sina studier. Idag styrs Marias mobilanvändande av intresse och lust snarare än undvikande. Ett och samma beteende kan alltså få oss att må på olika sätt beroende på varför och hur vi gör det.

Att bryta en negativ spiral

Att direkt förändra våra tankar, känslor och värderingar är svårt. Att säga till sig själv att ”sluta vara deppig” hjälper sällan. Det är ofta lättare att börja med vårt beteende, det vill säga vad vi gör, hur vi gör det och när vi gör det. En förändring i våra aktiviteter kan i sin tur påverka hur vi tänker och känner oss. Vi vill under den här behandlingen hjälpa dig att engagera dig i ditt liv på ett sätt som bryter den negativa spiralen. Att förlita sig på enbart motivation och hoppas att man kommer att ”känna för” att göra en förändring brukar sällan fungera, särskilt inte om man är

deprimerad. Det krävs att vi går emot känslan i stunden och gör det som är bra för oss i längden för att bryta spiralen.

Vi är fullt medvetna om att detta är något som är svårt, särskilt om man gör det på egen hand. Hade det varit så enkelt att det ”bara är att göra det” så hade du ju gjort det för länge sedan. Vi vet att många som vill ta sig ur en depression behöver stöd; därför kommer du under den här behandlingen att ha en personlig behandlare som följer dig under alla tio veckor. Vare sig du behöver någon som kan svara på frågor om behandlingen, pushar dig till att genomföra övningarna eller kan stötta dig när du har det särskilt svårt, finns det många bra anledningar att ta vara på den här kontakten.

Vad är KBT?

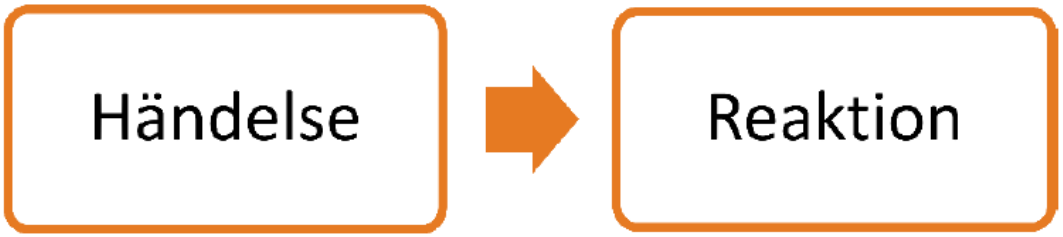
Vi människor fungerar olika när vi ska ta oss an något eller lära oss något nytt. Vissa vill ha så mycket förståelse som möjligt om teorin bakom och varför vi gör som vi gör. För andra är det viktigare att fokusera på vad man ska göra, snarare än varför. På sidorna som följer kan du tal del av en fördjupning i den teori som behandlingen du ska genomföra bygger på. Detta avsnitt är helt frivilligt att ta del av och du kommer kunna genomföra behandlingen fullt ut även om du inte läser denna del. Du kan såklart också återkomma till den här texten längre fram i behandlingen om den väcker ditt intresse då. Om du inte vill ta del av en fördjupning i teorin bakom behandlingen kan du gå direkt till steg 12.

Vad är KBT? -Tolkningen spelar roll

Denna behandling bygger på KBT, eller kognitiv beteendeterapi som KBT står för. KBT är en psykoterapiform som är baserad på en blandning av kognitiv teori, som handlar om hur vi tolkar situationer och tänker om oss själva och andra, och inlärningsteori som handlar om hur vi människor lär oss att tänka och handla i olika situationer.

Kognitiv teori

K:et i KBT står för *kognitiv*. I psykologiska sammanhang omfattas kognitioner bland annat av tankar, uppmärksamhet, minne, problemlösning, fantasier och drömmar. Kognitioner har också att göra med hur vi tar in information och hur vi bearbetar och tolkar den i olika situationer. Man menar, inom KBT, att hur vi tänker är avgörande för hur vi känner och beter oss. Vi är dock inte alltid så medvetna om att vi tolkar de situationer vi hamnar i. Vi tror att det är situationerna i sig som gör att vi känner det som vi gör. Vi tänker oss ofta att det ser ut så här:



Det vi glömmer i denna modell är våra tolkningar. I själva verket är det dessa som avgör hur vi reagerar och inte situationen i sig. Så här ser det egentligen ut:



Vad är KBT? -Allt hänger ihop

Hur vi känner och beter oss i en situation är alltså en konsekvens av hur vi uppfattar situationen. Våra reaktioner beror alltså mer på våra tolkningar av situationen än på hur den verkligen ser ut.

Tänk dig att du precis har gått och lagt dig i din säng och håller på att somna. Plötsligt hör du ett, för dig, okänt ljud nerifrån köket. Först hörs en duns och sedan ett skrapande ljud som om något dras eller släpas över golvet. Du tänker omedelbart att det måste vara en inbrottstjuv som brutit sig in i huset och blir alldeles stel av skräck.

I samma situation kanske du i stället tänker att det är din kattunge som hoppat upp på diskbänken och dragit ner köttfärsen du lagt fram för upptining inför morgondagens middag. Du blir då både irriterad och arg och rusar upp ur sängen för att rädda situationen. En tredje möjlighet är att du istället blir glad om du tänker att det måste vara din sambo som kommer hem tidigare än beräknat efter en fest.

Som framgår av exemplet är det alltså klart att tankarna påverkar hur vi känner. Men även det omvända gäller, känslor eller kroppsliga reaktioner kan påverka hur vi tänker och beter oss. När vi känner oss nedstämda har vi närmare till att se på världen med ett negativt filter och alla har vi väl upplevt hur det kan påverka både vad vi gör och vad vi tänker om vi känner oss riktigt hungriga?

De kognitiva tekniker man arbetar med inom KBT går i stora drag ut på att uppmärksamma och ifrågasätta negativa tankar och därmed lära sig tolka händelser på ett mer realistiskt sätt. Detta utgör också en viktig del av behandlingen och är något du kommer få träna mycket på i modul 5 och 6.

Vad är KBT? – Tankar, känslor och beteenden som inlärt

Att se på tankar, känslor och beteenden som något inlärt.

Inom inlärningsteori utgår man ifrån att alla beteenden (alltså allt vi gör som vi har någon som helst viljestyrd kontroll över, även om det inte alltid känns så) påverkas mycket av deras konsekvenser, alltså vad beteendena brukar leda till. När ett beteende leder till någonting kortsiktigt bra och önskvärt så ökar sannolikheten att vi ska göra det beteendet igen. Om beteendet i stället leder till något vi upplever som obehagligt eller icke-önskvärt så minskar sannolikheten att vi ska göra det igen. Detta gäller allt vi gör. Vi äter för att bli mätta, vi är vänliga mot våra vänner för att det skänker oss glädje. Vi flyr ifrån en skrämmande situation för att bli lugn igen, undviker disken för att det känns så himla tråkigt att ta tag i och vissa hamnar i att dricka alldeles för mycket alkohol för att det dämpar sorgen efter en förlorad partner.

Alla beteenden vi fortsätter ägna oss åt fyller alltså på sätt och vis en funktion, de leder till någon form av positiv effekt, annars hade vi inte ägnat oss åt dem. Tyvärr är det den kortsiktiga konsekvensen av ett beteende som har störst påverkan på om vi kommer fortsätta med beteendet, betydligt mer än de långsiktiga konsekvenserna. I stunden är det skönt att sjunka ner i soffan istället för att ta tag i disken, men timmarna går. När det väl blir av att man diskar så har man sannolikt lidit mer av den gnagande känslan av att man "borde" ta tag i disken, och vetskapen om att man förr eller senare måste göra det, än vad man någonsin hade gjort i stunden om man på en gång ställt sig och diskat. Det kan låta paradoxalt men även självdestruktiva beteenden som att skära sig i armen, svälta sig eller dricka alldeles för mycket alkohol fyller en funktion och drivs av sina kortsiktiga positiva effekter, oftast i form av att för en stund undvika obehagliga känslor eller tankar, även om de långsiktiga konsekvenserna kan bli oerhört jobbiga att leva med.

Mer om tankar, känslor och beteenden som inlärt

Dessutom kan samma beteende ha olika funktion i olika situationer och mellan olika personer. Någon kanske tar på sig många olika uppgifter på jobbet för att det är då den trivs som bäst medan någon annan tar på sig en mängd uppgifter för att tanken på att säga nej väcker obehag. Omvänt kan många vitt skilda beteenden fylla samma funktion. Det finns exempelvis massvis med olika sätt att undvika ångest på.

När konsekvenserna av ett beteende är kortsiktigt positiva om och om igen så blir det mer och mer inlärt, och till slut blir det en vana. På det här sättet som just beskrivits har du och alla andra lärt dig det allra flesta beteenden. Till och med sättet vi tänker och resonerar på.

De beteendeinriktade teknikerna man använder sig av i KBT går därför ut på att analysera ens beteenden för att se vilken funktion de fyller, vilka andra konsekvenser de får och även vilka situationer som beteenden brukar uppstå i. Sedan arbetar man med att påverka dessa på olika sätt för att på så vis förändra ens beteenden och på sikt hur man mår. Exempel på detta kan vara att ta regelbundna pauser på jobbet för att förändra situationen (trött) där ett beteende man vill förändra (fattar dåliga beslut) brukar uppstå. Under modul 3 och 4 kommer du få kika mer på hur det du gör påverkar hur du mår.

Livskompassen som vägledning

"Om du inte vet vart du ska, spelar det ingen roll vilken väg du tar." -Alice i underlandet, Lewis Caroll, 1865

Genom hela den här behandlingen vill vi att du ska ha med dig att det är du som styr här! Du kommer få fundera mer på vad just du mår bra av och hur det du gör påverkar hur du mår. Det brukar då vara hjälpsamt att fundera lite kring hur du vill att ditt liv ska se ut på längre sikt, vad som är viktigt för just dig. Ett sätt att utforska det är att göra en så kallad livskompass. I livskompassen får du fundera igenom ett antal olika livsområden och skriva ner dina värderingar om vad som är ett bra liv för dig inom respektive område. Livskompassen kan sedan vägleda dig genom behandlingen, till exempel när du ska få jobba med något som vi kallar aktivitetsplanering som du kommer få veta mer om i den tredje modulen. Du kan då fråga dig själv: "Hjälper den här aktiviteten mig att gå i den riktning min livskompass pekar?"

Gå till arbetsbladet Livkompass och fyll i vad som gäller för dig. Ta dig gärna tid att fundera på de olika områdena, men tänk på att det inte behöver vara perfekt och att alla områden kanske inte känns så viktiga för dig. Lägg ungefär 10-20 minuter på detta, för de flesta innebär det att man inte fyller i alla områden just nu. Livskompassen är något du kan fundera på och ändra i under resten av livet - den blir aldrig färdig och ska inte heller bli det. Dina erfarenheter under hela livet formar vad som blir viktigt för dig. Senare i behandlingen kommer vi att jobba vidare med Livskompassen.

Det är viktigt att veta vad man strävar mot just nu

För att du och din behandlare ska kunna följa dina framsteg eller svårigheter i behandlingen är det viktigt att fundera över vad just du vill uppnå med behandlingen. För att veta vart vi ska behöver vi först veta vart vi vill. När tio veckor har gått, vad vill du ha förändrat då? Var vill du vara? Det ska du få fundera lite mer på nu!

Vad är viktigast för dig vad gäller ditt mående just nu? Vad är det du framför allt vill förändra och framför allt vill kunna göra? Att sätta upp mål inför ett arbete är ett kraftfullt verktyg för att både veta vad man vill och kunna följa hur det går. Att ha skrivit ner sina mål med behandlingen är också något som kan hjälpa dig då det krävs mycket motivation och kraft i arbetet med att förändra en situation som är besvärlig. Då är det bra att ha målen som en påminnelse, varför du gör detta.

Målen du sätter behöver vara rimliga, konkreta och inte för många. De flesta har som mål att "må bättre", förstås. Men vad må bättre innebär är ju olika från person till person. Så vad innebär det för dig? Ett sätt att närma sig denna fråga är att föreställa sig att vad man hade gjort om man redan nu mådde bättre. Om du hade en trollstav som kunde trolla bort din depression, så att du imorgon vaknade pigg och glad, vad hade du då velat göra?

Hur just dina mål ser ut är upp till dig att avgöra. Ibland kommer man på nya mål när man kommit en bit in i behandlingen, och i så fall kan du lägga till det nya målet bland dina övriga mål.

Mål med behandlingen: Ta en stund och fundera på vad du vill åstadkomma med den här behandlingen och i framtiden. Fundera särskilt på vad du skulle vilja kunna göra. Om du inte mådde så som du mår nu, vad hade du då gjort tror du?

Fyll i dina mål i arbetsbladet **Mina mål**. Läs först igenom instruktionen till arbetsbladet.

Sammanfattning av modulen

Att vara deprimerad när man är gravid är vanligt. Orsakerna till depression är många, och du behöver inte veta hur du hamnat här för att ta dig ur den. När vi är deprimerade hamnar vi i en ond spiral, där mindre aktivitet leder till mindre energi och glädje, vilket i sin tur leder till ännu mindre aktivitet, och så vidare.

I den här behandlingen kommer du få testa på att förändra hur du mår genom att förändra ditt beteende, det vill säga “utifrån och in”. Det kan kännas svårt, men det går!