Depression

Modul 1: Om depression och KBT

Välkommen till internetbehandlingen, den första behandlingsveckan och modul 1!

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.

Varje modul innehåller en kort inledning som denna samt ett antal avsnitt som du följer genom att klicka på länken "Nästa sida" längst ned på varje sida. Sist i varje modul kommer du också att hitta en sammanfattning samt ett antal frågor om vad du har lärt dig och om hur behandlingen hittills har gått. När du har svarat på dessa frågor skickar du dem till din psykolog för att få återkoppling och tillgång till nästa modul.

Tveka inte över att när som helst kontakta oss genom funktionen Behandlarkontakt om du exempelvis skulle ha frågor om hur du ska gå tillväga för att arbeta med uppgifterna eller vad du kan göra om du tycker att du har kört fast. Det finns inga dumma frågor!

Upplägg och uppgifter

Under den här rubriken får du i varje modul en överblick av hur omfattande modulen är 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 en timme varje dag. Eftersom modul 1 fungerar som en introduktion till behandlingen innehåller den ovanligt mycket text och inte så många praktiska övningar.

Veckans uppgifter i modul 1 är att:

- Läsa modulens alla avsnitt.
- Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen till oss.

Region Stockholm

Många tycker att det är lättare att läsa textmaterialet utskrivet på papper, vilket kan vara en fördel om man vill stryka under delar av texten och skriva ner sina funderingar under läsningen. Om du klickar på Skriv ut uppe till höger på skärmen kommer modultexten upp i utskriftsvänligt format och kan skrivas ut.

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

Behandlingen består av sju delar:

Om depression och KBT (Modul 1)

Introduktion till kognitiv beteendeterapi (KBT) och information om depression. Vad är depression? Vad är nedstämdhet? Vad händer när man är deprimerad? Vilken betydelse har ens aktiviteter och beteenden när man är nedstämd? Hur påverkar tankar och tolkningar nedstämdheten?

Beteendeaktivering (modul 2–3)

Beteendeaktivering innebär att du först 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 4–5)

Hantering av tankar innebär att uppmärksamma sina tankar och tolkningar som 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.

Hantera oro och ångest (modul 6)

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

Sömn (modul 7)

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

Repetition (modul 8–9)

Här får du gå igenom det du har lärt dig, fortsätta öva och sammanfatta de olika modulerna. Du får också pröva på medveten närvaro.

Planering för framtiden (modul 10)

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

Vad är egentligen nedstämdhet och depression?

Nedstämdhet är egentligen inget konstigt eller onaturligt, men när nedstämdheten ständigt präglar våra liv och hindrar oss i vår vardag handlar det om något mer än en enstaka dålig dag eller usel vecka. Då är vi deprimerade.

Vad är det då som får oss att känna oss nedstämda? Vi kan reagera med nedstämdhet på exempelvis sjukdom, en förlust, en konflikt eller vad som helst som stör vår världsbild och rubbar våra dagliga vanor. För en del av dessa reaktioner är sorg en bättre beskrivning än depression. Efter svåra livshändelser behöver vi tid att läka och därför betraktar vi inte en sorgereaktion som ett tecken på depression, särskilt inte om vi är mitt uppe i sorgearbetet. Samtidigt kan en depression mycket väl debutera i samband med en förlust av någon eller något betydelsefullt. Nedstämdheten stannar då kvar långt efter själva förlusten.

Gränserna mellan att vara naturligt nedstämd och att ha en depression är alltså inte helt knivskarpa. Skillnaden mellan tillstånden är dock att man i det senare fallet ofta behöver professionell hjälp för att bli frisk, genom exempelvis läkemedel eller psykologisk behandling.

Symptom och diagnos

I detta avsnitt kommer vi att redogöra för hur en depression kan yttra sig. Symtomen kan se mycket olika ut från person till person och det är därför inte konstigt om du inte känner igen dig i alla beskrivningar.

Nedstämdhet

Att känna sig nedstämd är ett typiskt tecken på depression. Man gråter kanske lättare än annars och får en förändrad syn på sig själv, omgivningen och framtiden. Många drabbade kan nästan helt förlora förmågan att känna glädje. Nedstämdheten är vanligtvis märkbar för andra i ens omgivning men behöver inte vara det.

Svårt att ta initiativ

En annan viktig förändring som är vanlig vid depression är att man får svårt att ta initiativ till saker. Det blir svårare för dig att såväl planera som att komma igång med och fullfölja aktiviteter. Det som tidigare gick smidigt och lätt blir plötsligt långsamt, motigt och svårt.

Negativa tankar

Alla människor har negativa tankar men för den som är deprimerad dras uppmärksamheten i större utsträckning till negativa omständigheter samtidigt som de positiva sakerna i livet blir suddigare och svårare att minnas. Man ältar exempelvis misstag man upplever sig ha gjort eller fastnar i tankar kring vänskapsrelationer som runnit ut i sanden. Självkritiska tankar dyker oftare upp under dagen. Den här typen av tankegångar förvärrar nedstämdheten och skapar en ond cirkel.

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. I andra fall kan nedstämdheten resultera i att vi börjar överäta, träna mycket intensivt eller dricka mer alkohol än vanligt.

Koncentrationssvårigheter

Ett annat vanligt symptom på depression är koncentrationssvårigheter. Det blir svårare att förstå det du läser och du glömmer viktiga saker såsom planerade möten och träffar. Man är ofta trött som deprimerad och då är det svårt att fokusera på saker och ting. Detta kan leda till att man söker sig till enkla aktiviteter som att slötitta på tv och att man undviker svåra uppgifter som man tidigare tyckte var stimulerande.

Sömnstörningar

Sömnstörningar kan både föregå och vara en del av en pågående depression. Det kan till exempel handla om att man får svårt att somna, att man vaknar under natten eller vaknar för tidigt på morgonen. Vissa sover längre än normalt men känner sig ändå inte utvilade.

Oro och ångest

Oro och ångest är en annan kategori av vanliga symptom när man är deprimerad och det är vanligt att man har både en ångestsjukdom och en depression samtidigt. Man kan exempelvis

ha social ångest (social fobi), kraftiga ångestattacker (paniksyndrom) eller känna en ständig oro (generaliserad ångest) under den tid man är deprimerad.

Skuldkänslor och hopplöshet

Eftersom man under en depression tenderar att i tankarna återkomma till tråkiga händelser och misslyckanden är det vanligt att ha skuldkänslor. Man kan till och med känna skuld över sådant man inte rår över. Det kan kännas svårt, om inte omöjligt, att ta sig ur depressionen och börja må bättre igen, vilket kan leda till känslor av hopplöshet. Vissa känner sig så uppgivna att självmordstankar dyker upp

och i de allvarligaste fallen kan även självmordsplaner förekomma. Om du känner igen dig i detta vill vi att du omedelbart kontaktar oss, din husläkare eller någon annan vårdpersonal och berättar om dina tankar. Det är viktigt att du får den hjälp du behöver så att inte dessa självdestruktiva tankar tar över. Depressioner är nästan alltid övergående, särskilt om man tar symtomen på allvar och gör något åt saken.

Minskat intresse-och känslomässigt engagemang

Under en depression kan man få svårare att engagera sig känslomässigt i relationer och det är också vanligt att sexlusten minskar. Många beskriver en känsla av distans till närstående och börjar ifrågasätta sina relationer. Överlag minskar ofta även intresset för aktiviteter som tidigare varit lustfyllda, man drar sig hellre undan och tycker inte att det man tidigare uppskattat fyller samma funktion längre.

Diagnoskriterier

I dokumentet Kriterier för depression till höger återger vi de kriterier man använder för att ställa en depressionsdiagnos inom vården, läs gärna mer där.

Depressionens orsaker

Depressionen har en biologisk sida som bland annat har att göra med en kemisk obalans i hjärnan. Mediciner för depression är utvecklade just för att återupprätta denna balans. Om du vill läsa mer om antidepressiv medicin har vi sammanställt ett dokument längre ned i den högra menyn ("Läkemedelsbehandling av depression"). Forskning visar att personer har olika stor genetisk benägenhet att utveckla depression. Samtidigt vill vi understryka att det alltid är i mötet mellan arv och miljö som en depression utvecklas. Man kan alltså ha en ärvd sårbarhet att drabbas av depression utan att någonsin utveckla en.

Man kan även ha en psykologisk sårbarhet som gör att man reagerar med depression när man råkar ut för olika svårigheter i livet. I den här behandlingen kommer vi främst att fokusera på tanke- och beteendemönster som bidrar till depressionen.

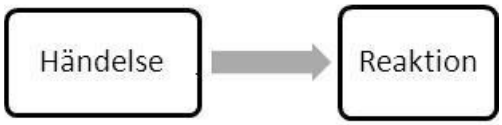
Det sociala sammanhanget har också betydelse. Närhet till sociala nätverk i form av familj, vänner eller personer man delar ett intresse med påverkar en mycket. Om man blir av med sitt sociala nätverk ökar risken för att drabbas av en depression. Även omgivningens reaktioner på nedstämdhet eller depression kan i sin tur även få ytterligare betydelse för hur man mår.

Det är viktigt att komma ihåg att oavsett vad som påverkar utvecklingen av en depression kan du alltid använda de strategier som presenteras i behandlingen för att lättare handskas med depressionen och förändra ditt mående.

Vad är KBT?

KBT är en kombination av kognitiv terapi och beteendeterapi. Förenklat kan man säga att kognitiv terapi förklarar mänsklig psykologi genom att fokusera på vad vi tänker medan beteendeterapi förklarar samma fenomen genom att fokusera på vad vi gör.

Inom KBT menar man att hur vi tänker är avgörande för hur vi känner och beter oss. Dock är vi 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 som vi gör och tänker 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:



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

> *Tänk dig att du precis har gått och lagt dig i din säng och håller på att somna. Plötsligt hör du ett ljud nerifrån köket. Först hörs en duns och sedan ett skrapande ljud. Du tänker 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 katt som hoppat upp på diskbänken och dragit ner köttfärsen du lagt fram för upptining. Du blir då arg och rusar upp ur sängen för att rädda situationen. En tredje möjlighet är att du i stället blir jätteglad 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. Om du i en viss situation känner dig nedstämd eller blir orolig och reagerar med kroppsliga ångestsymtom är det lätt hänt att du också får negativa tankar. Detta påverkar i sin tur hur du beter dig i situationen.

De kognitiva tekniker man arbetar med inom KBT går därför i stora drag ut på att uppmärksamma och ifrågasätta negativa tankar och därmed lär man sig att tolka händelser på ett mer realistiskt sätt. Detta utgör en viktig del av behandlingen och är något du kommer att få träna på i modul 4 och 5.

Att se på tankar, känslor och beteenden som något inlärt

Hur vi tänker och beter oss har lärts in sedan tidig ålder. Hur vi går, talar, äter, sover, resonerar och tänker på är inlärt. Att betrakta våra tankar och handlingar som inlärda är viktigt för vår förståelse av hur en mängd olika mänskliga fenomen uppkommer och formas.

Varför lär vi in vissa tankesätt och beteenden men inte andra? Detta handlar till stor del om vilka konsekvenser våra olika handlingar möter och hur vi upplever dessa konsekvenser. Till exempel är sannolikheten för att en person lär sig spela piano större om den blir uppmuntrad av omgivningen samt om den väljer musikstycken som är lagom svåra; som både ger en känsla av utmaning och en upplevelse av att klara av pianoläxan.

Med utgångspunkt i att människor lär sig att bete sig och tänka på det sätt de gör och att de påverkas av omgivningen och de konsekvenser beteendet leder till, törs vi säga att även depression till stor del är inlärt. Självfallet finns det, som vi har varit inne på, en biologisk sida, men själva uttrycket för att man är inne i en depression märks främst genom ändrat beteende och ändrat sätt att tänka. En del personer kan således hamna i ett läge i livet då de ändrar sina vanor vad gäller både tankar och beteenden så att man kan säga att de har lärt sig att agera och tänka i depressiva banor. Eftersom en depression enligt detta synsätt kan uppstå som ett resultat av inlärning av mönster som gör att du inte mår bra kan du också lära dig nya mönster som minskar nedstämdheten. Kan man lära in så kan man lära om.

Situation-Beteende-Konsekvens: en modell för att förstå beteenden

När man försöker förstå ett beteende bör man fokusera på specifika situationer och analysera det i så konkreta delar som möjligt. Man bör undvika stora och flytande begrepp som exempelvis "dåligt självförtroende". Frågor man kan ställa sig är: "Vad menar jag egentligen när jag säger att jag har dåligt självförtroende?", "I vilka situationer tycker jag att jag upplever det som ett problem?", "Vad är det jag gör som jag tycker är tecken på dåligt självförtroende?", "När kände jag så senast?", "Vad hände då?". Det som är avgränsat och konkret är lättare att förändra än det som är oklart och diffust! Så vad påverkar hur vi beter oss i varje given stund?

Sambandet kan illustreras så här med en vardagssituation:



Situation

Vi använder ordet situation för att sammanfatta det som sker före ett beteende. Situationen kan omfatta flera delar, såsom platser, människor, sammanhang och tider på dygnet vilka vi kommer att se som omgivningsfaktorer. Alla dessa kan ha en inverkan på hur du tänker, känner och agerar och påverkar sannolikheten för vad du kan tänkas göra. Beteenden uppstår därmed inte ur ett vakuum utan är beroende av den situation de uppstår i.

Exempelvis kan en viss omgivning öka eller minska sannolikheten att du känner dig glad eller beter dig glatt. Det är högre sannolikhet att du känner dig glad och skrattar när du besöker en nöjespark än när du går på en begravningsplats, för att ta ännu ett enkelt och tydligt exempel.

Johan, som lever ensam, gick i behandling för depression. Han hade flyttat till en ny stad och tyckte att han hade svårt att träffa nya vänner. Han berättade för terapeuten att när han träffade nya människor tyckte han att de var ytliga. Det slutade alltid med att han drog sig undan från dem och förblev ensam. På så sätt fann han aldrig vänner som han trivdes med i längden. Samtidigt kände han ett stort behov av att träffa kompisar.

Terapeuten bad Johan att skriva ned några situationer där han träffat nya människor. Terapeuten ville att han skulle skriva ned hela förloppet, från strax innan han träffat personerna till strax efter att han dragit sig tillbaka från dem. Det visade sig att alla exempel Johan hade skrivit ned började med att han var på en bar eller en krog. Vidare framkom att det mest var i sådana sammanhang han träffade folk överhuvudtaget. Johan hade troligen rätt i att deras umgänge var ytligt - han upplevde det ju så - men det berodde troligen inte på honom eller på dem han träffade, utan snarare på situationen. Situationen i det här fallet utspelades på krogen, en miljö som främjar ytlig kommunikation. Det är med andra ord inte så troligt att krogen är en situation i vilken Johan finner den typ av relation han önskar. Johan kommer överens med terapeuten om att de ska arbeta med att hitta situationer som ger hög sannolikhet för beteenden som Johan trivs med. Tanken är att han sedan skall utsätta sig för dessa situationer så ofta som möjligt.

Detta exempel illustrerar vilken roll situationen kan spela för beteenden och hur man kan använda detta när man försöker uppnå förändring.

Beteende

Ordet beteende används ofta synonymt med handlande eller agerande, men inom KBT brukar man se lite bredare på begreppet. Vad vi gör, tänker och känner i en viss situation definieras som beteenden. Enligt denna definition blir även "sitta och grubbla över hur snett allt gick idag på mötet" ett beteende.

Olika beteenden leder till olika konsekvenser. I exemplet med grubblandet över det som gick snett på mötet blir kanske en konsekvens av grubblandet "att jag inte kommer iväg till träningen som jag hade tänkt mig". En stor del av denna behandling handlar om vilka konsekvenser som styr dina beteenden och hur du kan förändra dessa för att öka ditt välmående.

Luigi var social och talade ofta med sina vänner och sin familj om vad han brukade göra och hur han kände sig. Sedan några månader har han varit rejält nedstämd och deprimerad och istället för att ägna sig åt sitt arbete och sina intressen sitter han ofta i telefon och pratar om sina problem. När han väl talat med någon brukar han känna sig lite lättad, men efter någon timme hamnar han i grubblerier igen och det enda sättet att avvärja dessa blir att ringa ett nytt samtal. Han har nu börjat fundera på om ringandet verkligen är så bra för honom eller om det snarare gör att han mår ännu sämre.

Konsekvenser

Konsekvenser är allt det som följer på ett beteende i en viss situation. Beroende på vad konsekvensen blir ökar eller minskar sannolikheten för att vi skall göra om beteendet i en liknande situation. Konsekvenser som ökar sannolikheten för att vi fortsätter med ett visst beteende kallas förstärkande konsekvenser.

Beteenden kan, enligt KBT-modellen, förstärkas på två olika sätt. Det första sättet innebär att beteendet blir belönat med en positiv konsekvens såsom glädje, energi eller känsla av mening. Man kan bli glad av att få beröm för den goda middagen man har lagat eller av att umgås med någon man tycker om. Detta kallas positiv förstärkning.

Det andra sättet innebär att ett beteende leder till att man slipper något negativt. Till exempel att man lagar mat för att slippa dåligt samvete och sura miner från familjemedlemmar eller att man skjuter upp att laga middagen för att slippa ansträngningen. Andra exempel är att man arbetar över för att slippa känna sig ensam eller att man ser på TV för att slippa ta tag i jobbigare aktiviteter. Detta kallas negativ förstärkning.

Ett traditionellt sätt att sätta ord på positiv och negativ förstärkning är begreppen moroten och piskan. De kommer från exemplet med åsnan som antingen lockas framåt av en morot (positiv förstärkning) eller går framåt för att slippa piskan (negativ förstärkning).

Positiv förstärkning

Vad som är positiv förstärkning skiftar från person till person och från situation till situation. Vanliga exempel är sådant som fyller grundläggande behov: mat, materiella ting, beröm, njutning eller en känsla av att ha klarat av något.

Många med depression upplever att de aktiviteter som tidigare var positivt förstärkta inte längre känns belönande. Moroten har mist sin kraft. En viktig strategi i den här behandlingen är att gå emot den olust som dessa aktiviteter väcker och ändå genomföra dem, vilket på sikt ofta gör att den positiva förstärkaren återfår sin kraft.

Negativ förstärkning

En vardag präglad av negativ förstärkning kan se ut på olika sätt. Kanske piskas man till överdriven aktivitet för att på kort sikt slippa obehag. Exempelvis kan man jobba över varje kväll för att undvika minsta risk att få kritik på arbetet eller för att slippa gå hem till en tom lägenhet. Negativ förstärkning kan också uttrycka sig i passivitet, såsom att bli liggande i sängen för att slippa dagens åtaganden och krav.

Samma beteende kan samtidigt vara styrt av både positiv och negativ förstärkning. Kanske städar man till exempel både för att lindra det dåliga samvetet (negativ förstärkning) och för att man ser fram emot att få det fint (positiv förstärkning). Ett beteende kan också i en viss situation vara negativt förstärkt och i en annan vara positivt förstärkt. Ett exempel:

> *Mira sitter flera timmar framför datorn och surfar på internet. Hon har egentligen massor att göra: läsa till en tenta, städa (det är verkligen kaos i lägenheten), diska och mycket annat. Hon orkar dock inte ta tag i dessa saker för tillfället, utan slötittar istället på olika hemsidor. När hon ska sluta surfa kommer tankarna på disken och allt det andra. Det gör*

att hon känner sig obehaglig till mods och hon fortsätter att sitta vid datorn. Här är surfandet negativt förstärkt.

Nästa dag har Mira gjort alla jobbiga uppgifterna; hon har städat, diskat och börjat med sina studier. Nu sitter hon framför datorn och surfar 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 och kommer vidare i sina studier. Här är surfandet positivt förstärkt.

Långsiktiga och kortsiktiga konsekvenser

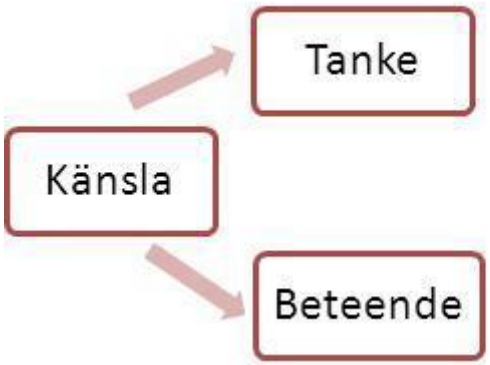
Vi människor tenderar att styras mer av kortsiktiga än av långsiktiga konsekvenser. Detta gäller särskilt när man är inne i en depression. Därför kan det vara hjälpsamt att som ett första steg ut ur en depression fokusera på belöningar som ligger nära i tid. Det är dock även viktigt och motiverande att påminna sig själv om de långsiktiga konsekvenserna av olika beteenden. Man kan exempelvis undvika att träffa kompisar för att slippa ansträngningen, vilket i stunden känns som en lättnad, men på sikt kan kontakten med vännerna försämras och man blir mer tillbakadragen. Om man istället bestämmer sig för att träffa vännerna kanske man blir lite ansträngd men också glad och på lång sikt behåller man kontakten med sina vänner.

Kopplingen mellan tankar, beteenden och känslor

Känslor påverkar beteenden och tankar

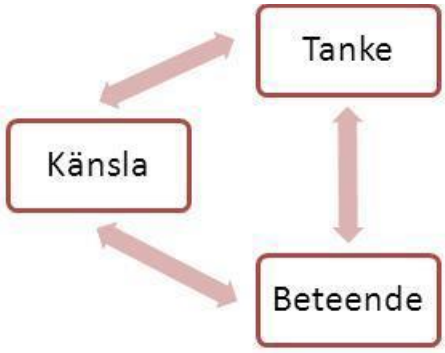
När vi talar om depression fokuserar vi ofta på hur vi känner oss. Om du är mitt uppe i en depression kan du säkert hålla med om att känslan av att vara nere och deppig också påverkar hur du agerar. Du kanske har upptäckt att du gör färre saker när du är deprimerad, exempelvis tackar nej till att gå på fest, stannar hemma från jobbet eller struntar i träningen.

En annan sak många som känner sig deprimerade berättar om är att det kan vara svårt att tänka positiva tankar om sig själv, komma på roliga saker att göra eller se fram emot att ägna sig åt vissa aktiviteter. Å andra sidan kan det vara lätt att tänka på negativa saker. Många som känner sig deprimerade kan inte sluta tänka på allt arbete de måste göra, allt jobbigt de har ansvar för, problem som andra har samt negativa saker som hänt tidigare och kommer att hända. Så här långt har vi berättat om hur känslor påverkar beteenden och tankar. Dessa samband känner nog många igen och kan beskrivas i följande figur:



Beteenden påverkar känslor och tankar

En viktig lärdom från KBT är att man faktiskt kan påverka sina känslor och tankar genom att ändra sitt beteende. Om man exempelvis inte gör någonting utan sitter stilla i ett tomt rum i flera dagar skulle vem som helst snart känna sig uttråkad, kanske till och med deprimerad. Tankarna kommer antagligen också att bli mer negativa. Om man däremot tar en promenad i solskenet med en vän är chansen större att man får en behaglig sinnesstämning och positiva tankar. I de här fallen är det beteendena i sig som framkallar känslorna och tankarna. Man kan behöva ägna sig åt ett visst beteende många gånger om för att märka av en positiv effekt på känslorna. Hela sambandet beskrivs i figuren nedan:



Tankar påverkar känslor och beteenden

För att illustrera att tankar påverkar känslor ber vi dig pröva följande experiment: Tänk på det mest pinsamma ögonblicket i ditt liv (vänta några sekunder innan du läser vidare så att du kan föreställa dig detta ögonblick).

Om du tänker på det en stund kommer du troligen upptäcka att du börjar återuppleva känslan av att vara generad. Du gör uppenbarligen ingenting pinsamt just nu. Det är tanken som på egen hand får dig att känna genans. Av denna anledning är det viktigt att bli medveten om den kraft tankar kan ha på oss, så så vis att det inte alltid är som händer i våra liv som påverkar hur vi känner, utan snarare vad vi tänker om det som händer eller har hänt.

Att tankar påverkar beteenden känner de flesta igen. Det är din tanke på att bilen stannar om du inte tankar den som får dig att titta på bensinmätaren med jämna mellanrum. Det är tanken på att du kanske kan lära dig strategier för att bättre kontrollera ditt stämningsläge som får dig att fortsätta läsa den här texten. Tankens kraft kan vara stor och därför ägnar vi också en hel del fokus på att arbeta med tankar i denna behandling.

Att förändra sina beteenden, tankar och känslor

En viktig följd av att beteenden, tankar och känslor påverkar varandra är att om man kan ändra någon av dem så kommer det att påverka de andra komponenterna också. Både forskning och egna erfarenheter säger oss att känslor är svåra att förändra. Tankar är lite lättare att ändra genom vilja, men inte heller det är enkelt. Vi har nog alla uppmanat oss själva att absolut inte tänka på en särskild sak – en uppmaning som sällan fungerar. För att illustrera hur svårt det är att styra ens tankar kan du pröva den här övningen:

Föreställ dig en rosa elefant en liten stund. Hur ser den ut? Vad gör den? Prova därefter att absolut *inte* tänka på elefanten. Dyker elefanten upp ändå? I så fall var det ett exempel på hur våra försök att tränga undan tankar ibland leder till effekten att de dyker upp mer. På samma sätt är det svårt att bli av med negativa tankar genom att förbjuda dem. En bättre strategi är att tillåta sig att ha tankarna, men att också öppna för mer balanserande tankar. Detta återkommer vi till i modul 4 och 5.

Beteenden är troligen det man lättast ändrar genom sin vilja. Det är oftast lättare att viljemässigt resa sig upp ur fåtöljen än att genom viljekraft få bort den där negativa tanken som dök upp i huvudet eller den där känslan som satte sig i magtrakten.

Depression ur ett KBT-perspektiv

Det finns framförallt tre typer av scenarion som leder till mycket negativa tankar och känslor i vår vardag:

1. För lite av det vi gör blir positivt förstärkt, som när våra ansträngningar inte uppmärksammas.
2. För mycket av det vi gör blir ”bestraffat”, som när man får negativ kritik för en uppgift mangenomfört.
3. För stor andel av det vi gör styrs av negativ förstärkning, exempelvis om man ringer en kompisför att slippa dåligt samvete.

Alla dessa är naturliga drivkrafter till våra beteenden och man bör sträva efter att finna en rimlig balans mellan dem. Nedan följer exempel på tre scenarion där obalans råder, vilket kan leda till negativa tankar och känslor.

Positiv förstärkning saknas

Om man förlorar någon närstående, flyttar eller kanske går igenom en separation innebär detta sannolikt en stor tomhet i livet och ett avbrott i ens dagliga rutiner. Att på detta sätt mista en eller flera positiva förstärkare i tillvaron kan leda till en depression. Det är då relativt enkelt för den drabbade att se vad som är den utlösande faktorn. Ibland är det dock ingen särskild livshändelse eller uppenbara omständigheter som har orsakat depressionen. Ett exempel på det senare är att få en högre position på jobbet som på ytan kan verka positiv, men i praktiken leder till att många naturliga förstärkare på jobbet försvinner från ens vardag (som exempelvis tidigare arbetskamrater).

> *Oksana tillbringar hela dagen med att göra hushållsarbete och förbereder familjens middag. Under middagen diskuterar hennes familj sina upplevelser i skolan och på arbetet med inlevelse. Ingen frågar hur hennes dag varit eller säger att middagen var god. Ingen ser hur fint det blev efter hon städat. Oksana börjar känna sig nedstämd och undrar om någon i hennes familj bryr sig om henne.*

Christina arbetar hårt på att sammanställa en rapport som hennes chef har gett henne i uppdrag att skriva. Hon gör ett ambitiöst arbete och lämnar in den innan det datum chefen begärt, men hon hör inte mer om den. Chefen kommenterar den inte alls. Hon tänker att han inte gillade den och att allt arbete var bortkastat.

Oksana och Christina utför båda beteenden som man kan förvänta sig att de skulle kunna få positiv förstärkning på genom t ex uppmärksamhet eller beröm, men utan att det sker. För mycket interaktioner av den här typen kan leda till att man känner sig deprimerad.

Bestraffande konsekvenser

Inte bara egna tankar och beteenden kan utlösa och livnära nedstämdhet, även andra människors agerande kan ha stor betydelse.

Åsa och fem andra diskuterar politik på en fest. Efter en stund blir diskussionen ganska het. Åsa berättar om sin åsikt i en politisk fråga. En av de andra skrattar då till och säger att Åsa "måste vara världens mest naiva person" och att hon har helt fel. Efteråt känner sig Åsa kritiserad och förlöjligad.

Mohammed har känt sig nedstämd senaste halvåret på grund av att han blivit mobbad och utfryst av sina kollegor. Chanserna för Mohammeds förbättring ökade sedan hans chef omplacerade ledaren för mobbingen.

Negativt förstärkta beteenden

Med en vardag präglad av negativ förstärkning kan man lätt känna sig nedstämd och otillräcklig.

Kim ringer ofta till en gammal kompis. Hon tycker egentligen inte om att prata med kompisen för hon tycker att kompisen bara pratar om sig själv. Men om Kim inte ringer på ett tag ringer kompisen upp och frågar anklagande varför Kim inte hör av sig. När Kim ringer gör hon det troligen för att slippa anklagelser eftersom hon egentligen inte uppskattar samtalen särskilt mycket. Att ha dessa samtal hängande över sig gör henne illa till mods.

Ett problem med att handla utifrån negativ förstärkning kan vara att även normalt positiva beteenden upplevs som negativa:

Steven skjuter upp att skriva på rapporten som skulle vara klar i fredags. Istället tittar han på sin favorit-teveserie. Eftersom han har dåligt samvete kan han inte njuta av programmet.

Onda och goda cirklar

Under en depression känner man sig ofta fast i en ond cirkel. Man är nedstämd och omotiverad och orkar inte göra sådant som man tidigare gillat. Detta leder i sin tur till färre positiva upplevelser, vilket gör att man blir ännu mer nedstämd. Då ser den onda cirkeln ut så här:



En ond cirkel karaktäriseras av att den är svår att ta sig ur och att ju längre man är i den desto mer förvärras problemen. Onda cirklar kan finnas i många sammanhang (t ex en relation som inte fungerar och som leder till mer och mer konflikter).

Lyckligtvis finns det en motsatt, god cirkel. Låt oss säga att du bestämmer dig, trots låg motivation, för att simma på morgonen och att äta lunch med en kollega som du uppskattar. Du har ett bra samtal med kollegan och simningen får dig att känna dig lite hälsosammare. Detta i kombination får dig att känna dig mindre nere. Du får mer energi att ta ett samtal med din partner och ni kommer överens om att under perioder när ni har det stressigt på jobbet ska ni planera in vissa kvällar som ni bara ägnar åt varandra. Du börjar känna dig hoppfull. Du har blivit lite mer aktiv och har sett till att hamna i fler situationer med positivt förstärkande konsekvenser. Att ägna sig åt aktiviteter med positivt förstärkande konsekvenser leder till att man känner sig kompetent, positiv, meningsfull, behövd och leder oftast till att man vill delta i fler sådana interaktioner. En ny, ”god” cirkel är igång. Den goda cirkeln kan se ut så här:



En viktig sak att påpeka är att cirklarna inte har någon naturlig början eller slut, vilket gör att man kan påverka vilken del som helst i cirkeln, när som helst. Precis som vi påpekade tidigare är det oftast enklast att förändra sina faktiska beteenden. Det går att bryta ett negativt mönster och nya goda cirklar kan ta fart som gör livet mer meningsfullt och hoppfullt.

Att skapa goda cirklar kan låta enkelt, men vi vet att när man har en depression kan detta upplevas som övermäktigt. Framöver i behandlingen kommer vi att jobba med att ta oss an saker steg för steg.

Du har just tagit ett steg framåt genom att läsa första modulen i detta program.

Avslutning modul 1

Du har nu tagit dig igenom den första modulen - bra jobbat! Det har inneburit en hel del läsning, vilket vi förstår kan kännas ansträngande. Stanna gärna upp och gå tillbaka om det är något du funderar på i detta kapitel. I modul 2 och 3 börjar vi jobba med att se över och förändra de aktiviteter som din vardag består av.