

## **Inledning modul 1: Om depression och KBT**

Välkommen till Internetbehandlingen och den första behandlingsveckan som du ägnar åt modul 1. Som du kommer att märka fungerar modul 1 som en introduktion och översikt till hela behandlingsprogrammet. Samtidigt är temat för modul 1 vad depression egentligen är, och hur man kan bli fri från en sådan. Modulen ger därför en värdefull kunskapsgrund för ditt arbete med resten av behandlingen.

Sist i varje modul kommer du att hitta en sammanfattning och ett antal frågor om vad du lärt dig och om hur behandlingen har gått. När du svarat på dessa frågor skickar du dem till din behandlare, så att han eller hon kan ge dig respons. När du fått din respons får du sedan tillgång till nästa modul.

Du kan när som helst (när du går i behandlingen) kontakta oss genom funktionen Behandlarkontakt om du har frågor om exempelvis hur du ska gå tillväga för att arbeta med behandlingen eller vad du kan göra om du tycker du kört fast. Det finns inga dumma frågor!

### **Tidsåtgång och upplägg**

De flesta av modulerna innehåller övningar som du arbetar med i ungefär en timme varje dag. Den första modulen skiljer sig dock en del från de andra, eftersom den fungerar som en introduktion för hela behandlingen. Den innehåller därför ovanligt mycket text (cirka 22 A4-sidor) och inte så många praktiska övningar.

### **Veckans uppgifter**

Veckans uppgifter är en återkommande rubrik som gör det tydligt och enkelt för dig att se vad du förväntas göra under veckan, och påminner dig också om vilka övningar från tidigare moduler du behöver fortsätta att arbeta med.

Veckans uppgifter i modul 1 är att:

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

### **Går det att bota depression med självhjälp?**

Du undrar säkert om det är möjligt att besegra sin depression enbart genom att läsa text och arbeta med övningar. Det är en bra fråga. Glädjande nog kan vi dock svara ja på den, med hänvisning till den forskning som finns på området. Den har nämligen visat att majoriteten av de personer som slutfört den här typen av självhjälpsprogram har blivit tydligt bättre i sin depression. Den har också visat att de som inte blir helt fria från nedstämdhet har goda möjligheter att uppleva märkbart mindre besvär. Vad som är ännu mer glädjande är att de goda resultaten tycks stå sig över tid. Det finns ingen

garanti för att du aldrig kommer att känna dig nedstämd igen, men de goda resultaten för tidigare patienter visar att du har allt att vinna på att ge denna behandling en chans!

### **Tid och engagemang**

Nu när du vet att självhjälsprogram tidigare har visat sig vara mycket effektiva, så kanske du frågar dig vad kostnaden är och vad du behöver satsa under de kommande veckorna. Svaret här är *tid* och *engagemang*. Ju mer tid och energi du investerar i programmet, desto mer kommer du nämligen få du ut av det. Effekten beror alltså inte i första hand på hur allvarlig din depression är, utan snarare på hur engagerad du är i att genomföra hela behandlingen.

### **Motivation**

Du behöver nu ta ställning till om du har motivation nog att ge detta program en verklig chans. Vi hoppas att du har det. Tänk på att du idag förmodligen lägger ner en massa energi på att kämpa med din depression – troligtvis mer energi än vad du skulle behöva lägga ner på detta program!

Framöver i behandlingen kommer du bland annat att få öva på att göra sådant som du tycker om att göra, eller som du åtminstone tyckte om innan du drabbades av depression. Att sakta men säkert återerövra sådana aktiviteter är både stärkande och befriande. Den tid, energi och motivation detta arbete kommer att kräva av dig, hoppas vi därför att du är beredd att avvara.

*Tänk på att du idag förmodligen lägger ner en massa energi på att kämpa med din depression – troligtvis mer energi än vad du skulle behöva lägga ner på detta program!*

### **Tankar**

Ofta är det största hindret för förbättring negativa tankar i stil med "det hjälper ändå inte, det är ingen idé att jag försöker". Var uppmärksam på om du börjar tänka på det viset och skicka då gärna ett meddelande till din behandlare och berätta det. Då får vi chansen att hjälpa dig vidare, och bistå dig med att hålla motivationen uppe.

### **Effekt**

Effekten av den här behandlingen är förstås olika för olika personer. För somliga tar det till exempel lite tid innan behandlingen ger effekt. Det kan till och med vara så att den största behandlingseffekten kommer *efter* behandlingens slut. Därför är det viktigt att du inte ger upp om det går lite trögt i början.

Andra kan uppleva att de blir betydligt bättre redan innan behandlingen är slut. Skulle det vara så för dig, rekommenderar vi dock att du ändå slutför hela programmet. Att göra det förbättrar nämligen dina chanser till att kunna möta framtida svårigheter på ett bättre sätt, och det hjälper också till att motverka återfall. Den sista modulen, modul 10,

handlar om just vidmakthållande, alltså att kunna behålla de framsteg du gjort under behandlingstidens gång. Att stanna kvar kan alltså vara värdefullt för framtiden.

## Behandlingsprogrammet

Behandlingen består av fem delar:



## Vad är egentligen nedstämdhet och depression?

Ofta får man höra att någon känner sig deppig. Ordet depression har letat sig in i vårt vardagsspråk, och nedstämda känner vi oss förstås alla då och då. Nedstämdhet är

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

Depressioner har alltid funnits, men namnet på tillståndet har ändrats. Tidigare kunde depression benämnas som exempelvis mjältsjukan, att vara tungsinad eller nervsvag. Skönlitteratur och religiösa texter - för att inte tala om musik - är fyllda av beskrivningar av mänskligt lidande i form av nedstämdhet och depression. Alla har vi nog våra egna erfarenheter av hur jobbigt det kan kännas.

Vad är det då som får oss att känna oss nedstämda? Ja, det kan förstås vara vad som helst. Vi kan exempelvis reagera med nedstämdhet när något svårt drabbar oss. Det kan vara en 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. Sorg är en naturlig reaktion som drabbar alla efter en förlust av någon betydelsefull. Samtidigt kan en depression mycket väl debutera i samband med till exempel en förlust. Nedstämdheten stannar då kvar långt efter den förlust vi upplevde, eller det som nu fick oss att tappa fotfästet.

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

## **Symptom och diagnos**

I detta avsnitt kommer vi att redogöra för hur en depression kan yttra sig. Som du kommer att märka så kan yttringarna vara av väldigt olika karaktär. Det är därför inte alls konstigt om du inte känner igen dig i precis allt.

### **Nedstämdhet**

Ett typiskt tecken på en depression är, som vi tidigare nämnt, att man känner sig *nedstämd*. Även andra i ens omgivning ser vanligtvis (men inte alltid) att man är ledsen och nere. Man gråter kanske lättare än annars och får en förändrad syn på sig själv, omgivningen och framtiden. Många drabbade kan nästan helt förlora förmågan till att känna glädje - ett tillstånd som med en klinisk term benämns *anhedoni*. Nedstämdheten är då något betydligt mer än att vara en dysterkvist eller att vara inne i en dålig period.

### **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 kanske tidigare gick smidigt och lätt blir plötsligt långsamt och svårt.

En del av problematiken kan också vara att man i större utsträckning än förut uppmärksammar de svårigheter som faktiskt finns i livet. Man kanske exempelvis inser att man blivit äldre, att man har tappat kontakten med sina gamla skolkamrater eller att man inte har tränat på flera månader. Detta kan vara saker som mycket väl är ett faktum, men skillnaden mellan en deprimerad persons tankar och en icke-deprimerad persons tankar är här att tankarna hos den deprimerade personen i större utsträckning dras mot just detta faktum. Denna process kan fort utvecklas till 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*. Eftersom vår omgivning inte kan veta hur vi känner oss innerst inne, kan det hända att en depression som yttrar på detta sätt inte alltid uppfattas som just en depression. I andra fall kan nedstämdheten resultera i att vi dricker mer alkohol eller tar droger. Den kan också göra att vi börjar äta ohämmat eller tränar mycket intensivt.

### **Koncentrationssvårigheter**

Ett annat vanligt symptom 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.

Koncentrationssvårigheterna hänger ofta samman med trötthet. Man är ofta trött som deprimerad, och när man känner sig som tröttast är det svårt att fokusera på saker och ting. För en del leder detta till att man söker sig till enkla aktiviteter som att slötitta på tv, eller till att man kanske undviker svåra uppgifter som man tidigare tyckte var stimulerande.

### **Sömnstörningar**

Många deprimerade får *sömnstörningar*. Det kan till exempel röra sig om att man får svårt att somna, eller att man vaknar under natten. För vissa kan det vara så att depressionen också upplevs som värst nattetid.

Eftersom vi vet att sömnstörningar både kan föregå och vara en del av en pågående depression, och eftersom vi också vet att mer än hälften av alla deprimerade har sömnproblem, menar vi att det är särskilt viktigt att ta tag i sömnproblematiken. Därför har vi valt att ägna en särskild modul (modul 7) åt just sömnproblem i denna behandling.

### **Oro och ångest**

*Oro och ångest* tillhör en annan kategori av vanliga symptom 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. Man kan exempelvis ha social ångest (social fobi), kraftiga ångestattacker (paniksyndrom) eller känna en ständig oro (generaliserad ångest) under den tid man är deprimerad.

Eftersom de diagnoser vi talar om här är svåra att avgränsa helt exakt, upplever många att de befinner sig i någon typ av blandtillstånd. Detta är så pass vanligt att det snarare är regel än undantag.

### **Skuldkänslor och hopplöshet**

Att känna *skuldkänslor* och *hopplöshet* är inte ovanligt då man är deprimerad. Eftersom man under sin depression ofta tenderar att återkomma till tråkiga händelser och misslyckanden i sina tankar, blir dessa känslor ganska naturlig, men tråkig, konsekvens. Återvändandet till de negativa tankarna leder samtidigt till att de positiva sakerna i livet blir suddigare och svårare att minnas. De negativa tankarna kan alltså i allt större utsträckning få överhanden för att till slut kanske helt prägla tänkandet.

Skuldkänslor och hopplöshet är viktiga symtom som vi tar på stort allvar. I vissa fall kan självmordstankar förekomma, och i de allvarligaste fallen kan självmordsplaner också vara en del av dessa. 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! Tänk på att det funnits en tid då du inte tänkte på detta vis. Depressioner är nästan alltid övergående, särskilt om man tar symptomen på allvar och gör något åt saken.

### **Minskat 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. Detta kan i sin tur skapa skuldkänslor eller att man börjar ifrågasätta sina relationer.

### **Diagnoskriterier**

I dokumentet till höger (återfinns i behandlingen) återger vi de kriterier som man använder för att ställa en depressionsdiagnos inom vården. Forskare och kliniker har kommit fram till att dessa symptom tillsammans ganska väl ringar in en depression, och man har sammanställt detta i en diagnosmanual (Diagnostic and Statistical Manual for the Mental Disorders - DSM) som innehåller ett mycket stort antal diagnoser indelade i olika grupper.

### **Depressionens många orsaker**

Vi tror att man klokast förstår depression utifrån ett så kallat biopsykosocialt perspektiv. För att förstå uppkomsten av depression måste vi se till såväl biologi, psykologi och den sociala situationen i stort.

### **Det biologiska perspektivet**

Depressionen har en biologisk sida som har att göra med hur din hjärna fungerar, bland annat i form av balansen mellan så kallade signalsubstanser i det centrala nervsystemet (t.ex. serotonin, dopamin och noradrenalin). Mediciner för depression är utvecklade just för att återupprätta denna balans. Om du vill läsa mer om antidepressiv medicin har vi sammanställt ett dokument här till höger.

Forskning visar att personer har olika stor genetisk benägenhet att utveckla depression. Samtidigt är det viktigt att komma ihåg 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 den, likaväl som att man kan ha en bräcklig social situation (t.ex. så kallade maskrosbarn) utan att utveckla depression. Viktigt att komma ihåg här är att oavsett hur din sårbarhet för depression ser ut, så kan du alltid tillägna dig psykologiska redskap för att lättare handskas med dina depressiva tendenser.

### **Det psykologiska perspektivet**

Den psykologiska sidan av depressionen är det vi fokuserar på i denna behandling. Grundtanken är här att det kan finnas olika sårbarhetsfaktorer vilka gör att vi kan drabbas av depression. Man kan till exempel ha en psykologisk sårbarhet som gör att man kan reagera med depression när man råkar ut för olika svårigheter i livet. Man kan också ha vanemässiga sätt att tänka på som gör att man blir sårbar. Att känna att man saknar kontroll över händelser, återkommande stressande perioder i livet samt tidigare depressiva episoder är vanliga riskfaktorer vilka kan göra att man hamnar i en depression.

Vi vet att upplevelser i barndomen kan påverka hur det går för oss senare i livet. Ett exempel på en sådan upplevelse är den känslomässiga anknytningen mellan barnet och vårdnadshavaren. En beskyddande faktor mot depression är just denna anknytning, åtminstone då den karaktäriseras av trygghet. På samma sätt fungerar också goda sociala nätverk och engagemang i sociala aktiviteter som ett slags skydd.

Det finns flera olika psykologiska teorier om varför vissa drabbas av depression och vilka mekanismer som ligger bakom detta. I denna behandling kommer vi att ta upp främst tankemässiga (kognitiva) och beteendemässiga mekanismer.

### **Det sociala perspektivet**

Det sista ledet i den biopsykosociala modellen handlar om sociala orsaker. Vi människor befinner oss ofta i olika sociala sammanhang där andras reaktioner kan påverka oss. Vi har en familjetillhörighet (aktuell eller historisk), vi tillhör grupper, en samhällsklass, en region och en nation. För att kunna förstå varför en depression utvecklas vill vi därför veta vilket socialt och även kulturellt sammanhang du som drabbad befinner dig i. Nedstämdhet uppfattas ju nämligen olika i olika kulturer och religioner. Omgivningens

tolerans för att vara nedstämd och deprimerad kan därför få betydelse för hur du själv mår.

Närhet till sociala nätverk i form av vänner, kollegor, släkt, barn eller personer man delar ett intresse med påverkar oss mycket, eftersom vi är sociala varelser. Om man till exempel hastigt och oväntat blir av med sitt sociala nätverk ökar därför risken för att drabbas av en depression. Även för detta perspektiv kan man använda KBT-modellerna i denna behandling.

### **Vad är kognitiv beteendeterapi (KBT)?**

KBT kan sägas vara en kombination av kognitiv terapi och beteendeterapi. Båda har i grunden varsin teori om varför vi beter oss samt tänker och känner som vi gör. Teorierna försöker förstå och förklara såväl den välmående människan som den nedstämda och deprimerade människan. Förenklat kan man säga att kognitiv terapi förklarar mänsklig psykologi genom att fokusera på vad vi *tänker* medan beteendeterapi förklarar samma fenomen genom att fokuserar på vad vi *gör*.

### **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:

**Händelse → Reaktion**

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:

**Händelse → Tolkning → Reaktion**

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 oxfilén 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 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 om du 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 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 4 och 5.

### **Att se på tankar, känslor och beteenden som någonting inlärt**

Människor lär sig i stort sett allting de gör. Inom de begränsningar som vår kropp och våra fysiska förutsättningar sätter, så är grundläggande saker som det sätt vi går, talar, äter, sover och tänker på inlärt. Samtidigt vet vi att vissa saker är lättare att lära in än andra och man brukar därför resonera som så att en del av de saker vi lär oss är förberedda. Människan har till exempel en unik förmåga att lära sig tala. Det förmågan är förberedd genom vår biologi. Ändå finns det stort utrymme för flexibilitet vad gäller språkinläring. En talar kinesiska, en annan tyska och en tredje talar teckenspråk. Att betrakta våra handlingar och vanor som inlärd är viktigt för vår förståelse av hur en mängd olika mänskliga fenomen uppkommer och formas. Även sättet att tänka och resonera om det som händer en i livet kan bli en vana.

Att vi lär in vissa beteenden men inte andra 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 och om den väljer musikstycken som är lagom svåra för att både ge utmaning och en känsla 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 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 lärt sig agera och tänka i depressiva banor. Vi vet att detta drabbar

många människor åtminstone någon gång i livet. Eftersom en depression enligt detta synsätt kan komma som ett resultat av inläring av mönster som gör att du inte mår bra kan du också lära dig nya mönster som minskar nedstämdheten. Givetvis är detta lättare sagt än gjort. Men just detta är vad denna behandling är avsedd att göra - ge dig steg-för-steg-instruktioner för att lära dig nya sätt att tänka och handla så att du känner dig mer levande och mindre deprimerad. Kan man lära in så kan man lära om.

### **Situation-Beteende-Konsekvens: en modell för att förstå beteende**

Ovan beskrev vi hur våra beteenden och tankar är inlärd. Livet består således av en mycket mycket lång serie av inläringstillfällen, som i sin tur bildar en inlärningshistoria. Om man försöker se till alla dessa på en och samma gång skulle det snabbt bli helt oöverskådligt. Därför är det viktigt att bryta ned sin inlärningshistoria i små bitar om man vill upptäcka mer om hur man själv lärt in olika tankar och beteenden. Ju mindre bitar, desto mer konkret blir vår förståelse av en inläringssituation.

När man bryter ner sin inlärningshistoria i bitar fokuserar man på vissa tillfällen man lärt sig något istället för att försöka föreställa sig i stora drag hur man lärt in saker under hela livet (t.ex. "Vad var det som ledde fram till att jag fick dåligt självförtroende?"). När man delar in inläringen i mindre bitar behöver man automatiskt lämna stora och flytande begrepp som exempelvis "dåligt självförtroende" och bli mer konkret. Det kan man bli genom att fråga sig själv saker som "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?".

En grundtanke som ligger bakom detta angreppssätt är att det gör störst nytta att analysera våra beteenden, tankar och känslor i så konkreta delar som möjligt. Det som är avgränsat och konkret är lättare att förändra än det som är oklart och diffust! Så vad påverkar hur vi beter oss vid varje sådant tillfälle, i stunden?

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 mycket. Om du tänker efter utifrån den situation du befinner dig i just nu så befinner du dig säkert på en plats, det är vissa ljusförhållanden, du kanske sitter, det kanske är tyst, du kanske känner dig hungrig, trött, kaffesugen, det är kanske snart dags för en fika osv. Situationen du befinner dig i är alltså inte bara en fråga om själva platsen utan även hur du känner dig. Beteenden uppstår inte ur ett vakuum. De är beroende av den situation de uppstår i. Exempelvis kan en viss omgivning öka eller

minska sannolikheten att du känner dig glad, eller betar dig glatt. Det är högre sannolikhet att du känner dig glad och skrattar när du besöker en nöjespark än när du går på en kyrkogård, för att ta ett ännu ett enkelt och tydligt exempel.

Det vi varit med om tidigare i liknande situationer är även något som ingår i det som påverkar vårt beteende (det är detta man menar med inlärningshistoria).

Platser, människor, sammanhang och tider på dygnet är exempel på faktorer i omgivningen som kan påverka hur du tänker, känner och agerar. Dessa faktorer är delar av situationen eftersom de påverkar sannolikheten för vad du kan tänkas göra.

*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 så började han oftast tycka att dessa var ytliga. Han såg ned på dem efter ett tag och kände sig nedstämd. 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 vänner. Johan började fundera på om han aldrig skulle trivas med andra människor igen.*

*Terapeuten bad Johan att som hemuppgift 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. När Johan redovisade sin hemuppgift visade det sig att alla de exempel han skrivit ned började med att han var på en bar eller en krog. Efter en stunds diskussion visade det sig att det alltid var i sådana sammanhang han träffade nya människor. Vidare visade det sig att det mest var i sådana sammanhang han umgicks 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 de han träffade. Det berodde istället på situationen, i det här fallet att de alltid var på krogen när de träffades. Krogen i sig höjer sannolikheten för vissa beteenden och minskar sannolikheten för andra. Det är med andra ord inte så troligt att krogen är den situation där Johan finner den sortens relation som han önskar. Johan kommer överens med terapeuten om att de skall 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. Ställ dig frågan "Vad gör, tänker och känner jag just nu i den här situationen?" så kommer du närmare vad vi menar. Enligt

detta sätt att betrakta beteenden så blir även "sitta och grubbla över hur snett allt gick idag på mötet" ett beteende. Även tankar kan alltså vara ett beteende.

Vi vill även gärna koppla beteendet till en konsekvens. I exemplet med när man sitter och grubblar på det som gick snett på mötet blir kanske en konsekvens av grubblandet "att jag inte kommer iväg till träningen som jag hade tänkt mig". Vi tror nämligen att beteenden ofta fyller en funktion, även om den inte alls behöver vara positiv. 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.

*Filip var social och talade ofta med sina vänner och sin familj om vad han brukade göra och hur han mådde. Sedan några månader har han varit rejält nedstämd och deprimerad och istället för att ägna sig åt sitt arbete och sina intressen (han är aktiv som Scoutledare) sitter han ofta i telefon och pratar om sina problem. Ringandet, som ofta är på mobilen, är kostsamt. 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 vilken konsekvens det handlar om så 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 av en positiv konsekvens, såsom glädje, energi, känsla av mening eller kompetens. Några exempel är att jag blir glad av att få beröm för den goda middagen som jag lagat eller av att umgås med någon jag tycker om, eller att det känns skönt att bada bastu. Detta kallas *positiv förstärkning*. Det andra sättet innebär att mitt beteende leder till att jag slipper något negativt. Till exempel att jag lagar mat för att slippa dåligt samvete och sura miner från familjemedlemmar, eller att jag skjuter upp att laga middagen för att slippa ansträngningen. Andra exempel är att arbeta över för att slippa känna sig ensam eller titta 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 exempelvis 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 grundläggande behov såsom mat, materiella ting, beröm, njutning eller en känsla av att ha klarat av något. Men samtidigt kan nästan allt det vi räknade upp för vissa personer och i vissa lägen inte alls vara positiva förstärkare.

Många med depression upplever att det som tidigare var positivt förstärkt inte längre känns belönande. Moroten har mist sin kraft. Längre fram kommer du att få läsa mer om aktivitetsplanering som har med detta att göra. En annan viktig sak i sammanhanget är att man i vissa lägen måste *gå emot känslan* när man börjar hitta tillbaks till livet igen. När vi jobbar med deprimerade patienter i terapi är det en vanlig erfarenhet att patienten prövar att genomföra en uppgift (t.ex. att ta en cykeltur för att motionera) och att detta åtminstone före depressionen känts mycket bra. Mitt uppe i depressionen är det dock med viss tveksamhet som uppgiften genomförs eftersom *förväntningarna* på hur det kommer att kännas är mycket lågt ställda. När väl barriären har brutits visar det sig inte sällan att den positiva förstärkaren faktiskt infinner sig precis som den gjort tidigare.

Stanna gärna upp ett ögonblick och fundera på om det finns några beteenden och situationer i din vardag som ger dig positiv förstärkning.

## 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. Exempel på det kan vara att vara att jobba över varje kväll för att undvika minsta risk att få kritik på arbetet, eller att vara oerhört vaksam mot eventuella konflikter i familjen. Negativ förstärkning kan också uttrycka sig i passivitet. Till exempel 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 (lägenheten är verkligen kaos), diska och mycket annat. Hon orkar dock inte ta tag i dess saker för tillfället. Hon har egentligen inget speciellt intresse med att surfa eller någon speciell information hon vill få tag på utan slötittar på olika hemsidor. När hon ska sluta surfa så kommer tankarna på disken och allt det andra. Det gör att hon känner sig obehaglig till mods och hon fortsätter att sitta vid datorn.*

*Nästa dag har Mira gjort alla de där jobbiga uppgifterna, hon har städat, diskat och hon har börjat med sina studier. Nu sitter Mira 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.*

Eftersom Mira fortsätter att utföra beteendet (surfa) så är det någon form av förstärkning:

1. I det första exemplet så blir Mira negativt förstärkt: hon upplever inte att hon får ut något av att surfa utan det handlar egentligen om att hon vill slippa (det tillfälliga) obehaget av att ta itu med att plugga och att diska (= negativ förstärkning).

2. I det andra exemplet så är Mira ute efter att tillägna sig kunskap och komma vidare med sina studier. Mira vill tillföra något (kunskap), känner sig duktig och bättre förberedd för sin tenta (= positiv förstärkning).

### **Långsiktiga och kortsiktiga konsekvenser**

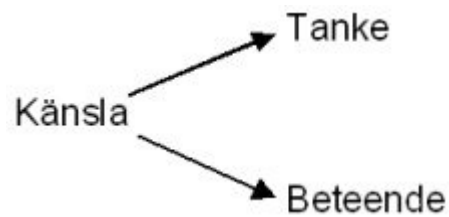
Vi människor tenderar att styras mer av kortsiktiga än av långsiktiga konsekvenser. Detta gäller särskilt när man är inne i en depression. Det är lättare att baka bröd för att bjuda på det än för att det långsiktigt är ett sätt att spara pengar. Som ett första steg ut ur en depression är det därför viktigt att fokusera på belöningar som ligger nära i tid (modul 2 och 3). I nästa seg kan man sedan fokusera på mera långsiktiga mål och drömmar i livet (modul 10).

### **Kopplingen mellan tankar, beteenden och känslor**

#### **Känslor påverkar beteenden och tankar**

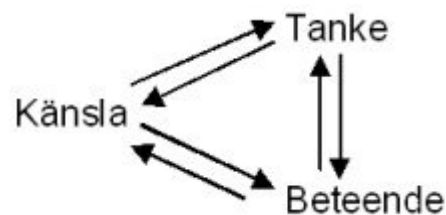
När vi talar om *depression* så fokuserar vi ofta på hur vi känner oss. Om du är mitt uppe i en depression kan du säkert hålla med om att denna känsla av att känna sig nere och deppig också får konsekvenser för ditt beteende. Du kanske har upptäckt att du gör färre saker när du är deprimerad som att exempelvis tacka nej till att gå på fest, går inte till jobbet eller struntar i träningen.

En annan sak många som känner sig deprimerade berättar om, är att de inte kan se något positivt i sin vardag. 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 svårt de har ansvar för, problem som andra har samt negativa saker som hänt tidigare och kommer att hända. För en del kan saker som man tidigare inte brytt sig så mycket om dyka upp igen i medvetandet. Det är inte ovanligt att man letar efter orsaker till varför man mår dåligt och i likhet med alla människor har förstås även den som är deprimerad varit med om tråkiga saker i livet. Så här långt har vi berättat om hur känslor påverkar beteenden och tankar. Dessa samband som nog många känner igen och kan beskrivas i följande figur.



### Beteenden påverkar känslor och tankar

När man är deprimerad fokuserar man ofta på kopplingen mellan känslor och beteenden. Men en viktig lärdom från KBT är att man faktiskt kan påverka sin känslor genom att ändra sitt beteende. Hela sambandet beskrivs i figuren nedan:



Mycket av detta var just det vi tog upp när vi diskuterade inlärningspsykologi och modellen med Situation – Beteende – Konsekvens. Om man exempelvis inte gör någonting utan sitter still 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 blir mera negativa. Om man istället försöker se på TV, stryka tvätt och prata i telefon samtidigt är det troligt att man börjar känna sig okoncentrerad, stressad eller splittrad. Om man först tar en promenad, sedan diskar och till sist ser ett TV-program man tycker om 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.

Att gå in i religiösa byggnader såsom en kyrka exempelvis kan väcka tankar om religion och om livet efter döden. Att gå på museum kan väcka tankar om historia och att se ett relationsdrama på bio kan väcka tankar kring vår egen familj. Att göra något som våra tankar säger till oss att vi inte klarar av kan ändra våra tankar om vår förmåga. T ex att vi kan hoppa från femmeterssvikten i simhallen trots att tankarna talar om för oss att det här är farligt eller att vi inte skall klara av det. Efter att ha gjort det här beteendet många gånger kommer våra tankar att förändras.

### 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 pinsamhet. Kanske blir du till och med lite generad. Du gör uppenbarligen ingenting pinsamt just nu. Det är tanken som på egen hand får dig att känna pinsamhet!

Det är också tanken som åstadkommer den fysiologiska reaktion som det innebär att rodna.

Tänk nu istället på något sorgligt. Någon situation där du blivit riktigt, riktigt ledsen och kanske gråtit (vänta några sekunder innan du läser vidare så att du kan föreställa dig denna situation).

Troligen börjar du efter ett tag känna dig lite sorgsen. Men bara för en kort stund sedan kände du pinsamhet! Och det enda som ändrats är dina tankar. Ingenting har förändrats i "den världen utanför", och ändå kan dina tankar skapa väldigt olika känslor. Det är av denna här anledningen viktigt att se den kraften tankar kan ha hos oss, men också det faktum att det inte alltid är vad som faktiskt händer i våra liv som påverkar hur vi känner, utan snarare vad vi tänker på när det händer och efter det har hänt.

Prova nu istället att tänka på något som varit positivt för dig. Det gör ingenting om det hände för länge sen eller kanske nyligen. Fungerade även det? Om du är inne i depression just nu misstänker vi att det kanske är lite lättare med de första två övningarna, men vår erfarenhet är att de flesta deprimerade kan komma på något positivt som hänt tidigare i livet även om det kanske tar några minuter att komma på.

Att tankar påverkar beteenden känner de flesta igen. Det är ditt minne om att du måste gå från arbetet klockan 16:05 för att hinna med rätt buss för att hinna till dina barns dagis i tid som påverkar hur mycket du skyndar dig vid slutet på arbetsdagen. 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 en hel del utrymme åt att jobba 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 två! Om du är inne i en depression kan det hända att du främst funderar kring ett eller möjligen ett par sätt att lösa dina problem, men vi hoppas att du i samband med att du går igenom råden här törs pröva andra sätt. Nåväl, eftersom vi nu talat om tre system som hänger ihop (beteenden, tankar och känslor) kan man räkna med att var helst en förändring sker i systemet kan man räkna med att detta leder till ringar på vattnet i hela systemet. 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 varit med om att uppmana oss själva att vi absolut inte får tänka på en särskild sak – en uppmaning som sällan fungerar! Om vi istället väljer att ägna oss åt något annat (t.ex. ringa en vän)

så minskar sannolikheten att tankarna på problemet dyker upp. För att illustrera hur svårt det är att styra ens tankar kan den här övningen kanske vara till hjälp:

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. När för lite av det vi gör blir positivt förstärkt (vi blir t.ex. inte sedda och det vi gör uppmärksammas inte)
2. När för mycket av det vi gör i samspel med vår omgivning blir "bestraffat" (t.ex. vi får för höra andra säga mycket negativa saker om det vi gör)
3. När för stor andel av det vi gör i samspel med omgivningen styrs av negativ förstärkning (vi gör saker t.ex. för att slippa ångest, dåligt samvete eller för att bli av med något annat obehagligt)

Det är förstået inte rimligt att allt det vi gör i samspel med vår omgivning kan bli positivt förstärkt, i alla fall inte varje gång beteendet utförs (t.ex. att plocka undan disken). Lika orimligt vore det om inget av det vi gjorde blev bestraffat eller om vi inte gjorde vissa saker mest för att bli av med något obehagligt (d.v.s. negativ förstärkning). Det man bör eftersträva är att finna en rimlig balans mellan dessa drivkrafter bakom beteendet. Om man inte har en rimlig balans finns det risk för att man börjar känna sig nedstämd. Nedan följer exempel på tre scenarion som kan leda till negativa tankar och känslor.

### **Positiv förstärkning saknas**

Om man förlorar någon närstående genom exempelvis ett dödsfall, eller om man kanske flyttar eller går igenom en separation, innebär detta sannolikt en stor tomhet i livet och ett avbrott i ens normala, dagliga rutiner och vanor. Antagligen innehöll relationen till det man förlorar både bestraffande och belönande konsekvenser. Att t ex mista en anhörig väcker ibland skuld-känslor över det man inte hann göra eller de konflikter man inte hann reda ut. Samtidigt kan man känna en stor tomhet över att den som var ens naturliga uppmuntrare (det vi lite fyrkantigt kallar för positiva förstärkare) inte längre finns med i

bilden. Om man byter ort kan det ta ett tag att finna nya positiva förstärkare eftersom de inte alltid infinner sig automatiskt (exempelvis att skaffa nya vänner). Ännu mer tydligt kan det vara efter en separation där man kan behöva en tid som singel innan man är redo för att finna en ny partner.

De exempel vi tar upp här är som du ser en del av livet för många av oss. Just av den anledningen kan alla människor åtminstone någon gång i livet riskera att hamna i ett läge där omständigheterna gör att man hamnar i en depression. Det viktiga i det här sammanhanget är att det totala antalet positivt förstärkande konsekvenser i ens liv minskats på ett drastiskt sätt. En sådan situation kan ibland leda till depression, även om det oftast går över efter en tid. Det är också relativt enkelt för den drabbade att se vad som bidragit till depressionen. Ibland är det dock inte så enkelt. En del äldre personer kan exempelvis helt oväntat gå in i en depression efter pensionen som dom kanske sett fram emot. Ett annat exempel är att få en högre position på arbetet 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).

*Eva tillbringar hela dagen med att göra hushållsarbete och förbereder familjens middag. Allt medan hon väntar på att någon skall ringa på en annons hon satt in om att sälja bilen. Ingen ringer. 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 städade. Eva börjar känna sig nedstämd och undrar om någon i hennes familj bryr sig om henne. Hon känner så hela kvällen och har sedan svårt att somna.*

*Christina arbetar hårt på att sammanställa en rapport som hennes chef har gett henne i uppdrag att skriva. Hon gör ett ambitiöst arbete med den 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.*

Eva 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 som i detta fall inte sker. För mycket sådana här interaktioner kan leda till att man känner sig deprimerad.

### **Besträffande konsekvenser**

*Åsa och fem andra diskuterar politik på en fest. Efter en stund blir diskussion 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.*

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

Inte bara egna tankar och beteenden kan utlösa och livnära nedstämdhet. Ibland kan man uppleva att vad man än gör så möter man negativa konsekvenser.

### Negativt förstärkta beteenden

Med en vardag präglad av negativ förstärkning kan man lätt känna sig jagad och otillräcklig. Ju mer man gör, desto mer borde man göra.

*Anna ringer ofta till en gammal kompis. Hon tycker egentligen inte om att prata med kompiserna för hon tycker att kompiserna bara pratar om sig själv. Men om Anna inte ringer på ett tag så ringer kompiserna upp och frågar anklagande varför Anna inte hör av sig. När Anna ringer så gör hon det troligen för att slippa anklagelser eftersom hon egentligen inte uppskattar samtalen särskilt mycket. Även om Anna vet att hon inte borde haka upp sig på detta kan hon inte låta bli att känna sig illa till mods vilket gör henne nedstämd.*

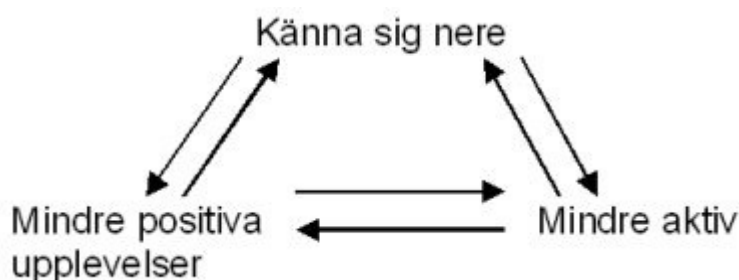
Ett problem med att handla utifrån negativ förstärkning kan vara att även normalt positiva beteenden upplevs som negativa:

*Stefan 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

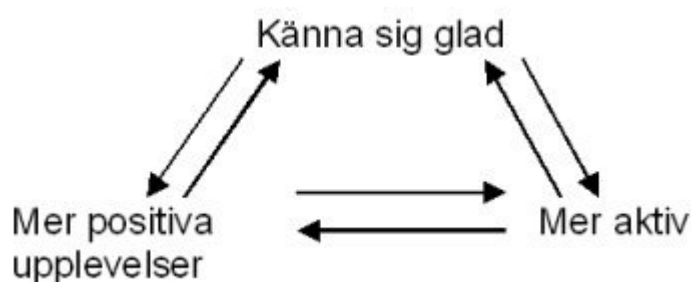
Under en depression känner man sig ofta fast i en ond cirkel. Man är nedstämd och omotiverad och orkar inte göra sådant som man tidigare gillat. Detta leder i sin tur till färre positiva upplevelser vilket gör att man blir ännu mer nedstämd.

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). I ett sådant exempel kan cirkeln se ut så här:



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. Tillsammans får detta 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 man har det stressigt på jobbet så 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. Nu kommer motivationen tillbaka och du planerar ett helgbesök hos vänner i en annan stad. Vänner som du och din partner båda uppskattar. 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 kanske se ut så här:



En viktig sak att påpeka är att eftersom cirkelarna inte har någon naturlig början eller slut, ingen punkt där cirkeln alltid börjar eller slutar, så kan man alltid bryta den eller påbörja den på vilket steg som helst. Precis som vi påpekade tidigare är det oftast enklast att gripa tag i 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 så kan det upplevas som oövervinnerligt. Framöver i behandlingen kommer vi jobba med att ta små steg. Du har just tagit ett genom att ha läst första modulen i detta program.

### Avslutning modul 1

Du har nu läst klart den första modulen och kanske satt igång att fundera och tänka kring det du läser. Bra jobbat! Det innebär en hel del läsning som du redan märkt, vilket vi förstår kan kännas både jobbigt och ansträngande. Stanna gärna upp och gå tillbaka om det är något du funderar på av det du läst i detta kapitel. I de kommande modulerna kommer att innehålla mer praktiska övningar. I modul 2 och 3 kommer vi börja jobba med att se över och förändra de aktiviteter som din vardag består av.

### Frågor

Modulen avslutas här med några frågor som den som deltar i behandlingen svarar på och skickar in till sin psykolog. När vi läst dem skickar vi ett svar med återkoppling på det man skrivit.

Fråga 1. Vad i modulens beskrivning av depression känner du igen dig i? Vad känner du inte igen dig i?

Fråga 2. I modulen nämns 'anhedoni', att nästan helt förlora förmågan att känna glädje. Kan du ge ett exempel på om du själv har upplevt det?

Fråga 3. Vi skriver att KBT bygger på inlärningspsykologi, där man ser på känslor, tankar och beteende som något inlärt. Hur kan depression förklaras som något inlärt?

Fråga 4. Positiv förstärkning är när ett beteende blir belönat av en positiv konsekvens (moroten). Kan du ge något exempel på det från din egen vardag?

Fråga 5. Negativ förstärkning är när ett beteende leder till att man slipper något negativt (slippa piskan). Kan du ge något exempel på det från din egen vardag?

Fråga 6. Hur upplevde du modul 1? Lärorik, för lång, intressant, för svår? Något helt annat?

### **Skriva i diskussionsforumet**

Att du svarar på frågor genom att skicka ett meddelande till oss och att vi då har möjlighet att ge dig återkoppling är en viktig del i denna behandling. Ett annat stöd i tillgodogörandet av behandlingen kan andra patienters tankar och reaktioner vara. Vi har ett diskussionsforum som erbjuder möjligheten att dela med sig av sina tankar om behandlingsprogrammet med andra patienter och få återkoppling från dem.

### **Exempel på övning från modul 2**

Nedan följer en övning från modul 2, som exempel på hur en annan hemuppgift kan se ut.

#### **Aktivitetsplan**

a) Ta fram arbetsbladet som heter Aktivitetsplan (se nedan).

b) Fyll i dina bestämda aktiviteter de kommande sju dagarna, det vill säga de saker du vet att du kommer att göra. Var så detaljerad och specifik du kan.

*När du gör denna övning, var vaksam på om det känns för svårt att bli konkret och fylla i för den vecka som kommer. Om du upplever det så, ha då istället med dig aktivitetsplanen under veckan som kommer och fyll i det du faktiskt gör.*

*Tips: Känns det besvärligt att fylla i Aktivitetsplanen i din vardag? Skriv då ut en pappersversion av Aktivitetsplanen, och skriv ned för hand på detta papper i situationer då det är lättare till hands, och sedan när du är hemma i lugn och ro kan du då fylla i Aktivitetsplanens rutor utifrån ditt nedskrivna pappersblad.*

c) Markera alla aktiviteter med antingen ett - (minusaktiviteter) eller ett + (plusaktiviteter) beroende på vilken typ du känner att aktiviteten tillhör. Minusaktiviteter är sådant som upplevs som jobbigt att utföra och sådant som du främst gör för att du måste eller för att slippa värre konsekvenser. Plusaktiviteter är aktiviteter som du verkligen tycker om att göra. De är aktiviteter som du skulle vilja göra oavsett om någon annan förväntade sig det eller inte. Dessa leder till känslor av glädje och njutning eller tillfredsställelse, d v s positiva känslor.

d) Titta nu på helheten. Hur många - (minus)? Hur många + (plus)?

## Aktivitetsplan

	<b>Måndag</b>	<b>Tisdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>	<b>Lördag</b>	<b>Söndag</b>
00:00 - 07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							