

Kognitiv beteendeterapi för stress- och utmattningsproblematik

En självhjälpsbehandling



Region Stockholm

Kompetenscentrum psykisk ohälsa
Gustavsbergs vårdcentral

© Region Stockholm

Detta verk är skyddat av upphovsrättslagen.

Kopiering förbjuden, utöver vårdpersonals rätt att kopiera för kliniskt bruk.

Välkommen till din behandling för stressrelaterad ohälsa

Behandlingen har utvecklats och utvärderats av psykologer på Gustavsbergs Vårdcentral sedan 2006. I samarbete med forskare på Karolinska Institutet har den sedan testats i tre stora kliniska studier med goda resultat. Den riktar sig till olika typer av stressrelaterad ohälsa, allt från upplevelsen av förhöjd stress i vardagen till mer kronisk stress och det som kallas för utmattningssyndrom. Behandlingen tar även hänsyn till andra problem som ofta är kopplade till stress så som depressivitet, ångest och störd sömn.

INNAN DU LÄSER VIDARE:

När man påbörjar behandling är det viktigt att sätta upp mål för att veta vad man vill uppnå. Det är bra med positiva, konkreta mål som är möjliga att utvärdera. Man kan till exempel formulera målen som *"Jag skulle vilja kunna..."*

Jag skulle vilja kunna slappna av.

Jag skulle vilja vara mindre noggrann.

Jag skulle vilja kunna säga nej till kollegor/chef/familj/vänner.

Jag skulle vilja ägna tid varje vecka åt sådant jag tycker är roligt.

Jag skulle vilja ha trevligt umgänge med mina barn varje vecka.

Jag skulle vilja arbeta aktivt för att hitta ett jobb/utbildning.

Fundera en stund på hur din stressrelaterade ohälsa påverkar ditt liv idag. Finns det något som är viktigt för dig som du inte gör på grund av dina besvär? Skriv ner ett antal konkreta mål som du skulle vilja jobba mot under denna behandling:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Introduktion till behandling

I den behandling du nu påbörjar ligger fokus på att hjälpa dig kartlägga stressorer och hur dina egna reaktioner och beteenden vidmakthåller stress och utmattning. Syftet är att du ska identifiera vilka förändringar DU kan göra för att påverka din situation. Det är vår erfarenhet att flera av de stressorer som påverkar oss människor inte går att eliminera, även om vi önskar att så vore fallet. Det kan röra sig om konflikter med kollegor, en påfrestande svärmor, ekonomiska bekymmer eller det faktum att barnen måste hämtas och lämnas och kanske har egna problem som behöver tas omhand. Det är lätt att känna sig hjälplös och uppleva att det saknas alternativ. Man kan känna sig fastlåst i sin stress samtidigt som man ser att situationen är ohållbar. Istället för att lägga kraft på att försöka förändra andra människor eller yttre faktorer kommer vårt arbete i första hand handla om dina beteenden och hur du förhåller dig till stressorer och dina egna symtom.

Många personer med stress och utmattning känner sig trötta och saknar motivation att göra olika aktiviteter. Det är vanligt att man tänker: ”När jag har mer tid/energi/motivation kommer jag att sätta igång med dessa förändringar”. I denna behandling arbetar vi på motsatt sätt – beteendet ändras först för att på sikt öka energi, motivation, positiva tankar och känslor. Målet är alltså att ändra ditt beteende som en väg att förbättra din allmänna livskvalitet. Vägen ur stressrelaterad ohälsa är att, steg för steg, bryta invanda mönster för att skapa balans mellan aktivitet och vila, stress och återhämtning. För att åstadkomma en förändring kommer du att behöva ta dessa steg även när du känner dig som mest stressad och utmattad.

Att fokusera på beteenden innebär inte att strunta i dina känslor och i sådant som hänt i ditt liv. Dina känslor och erfarenheter är av största vikt, inte minst för att försöka förstå hur de påverkar dig idag. Genom att göra olika aktiviteter och försätta dig i nya situationer kan du indirekt påverka dina inre upplevelser och förhållningssätt till tidigare erfarenheter. I behandlingen kommer vi ägna mycket tid åt att testa

nya beteenden och strategier som hjälper dig att leva ett mer meningsfullt liv framöver.

Denna bok erbjuder en behandling med ett vetenskapligt stöd och vi tror att den kan hjälpa dig att öka din livskvalitet. Det vi ber av dig är att du vågar testa behandlingens sätt att se på dina problem och att du går in i behandlingen med ett öppet sinne och med viljan att förändra. Vidare att du provar nya beteenden och att du engagerar dig i övningar och hemuppgifter trots att du kanske tvivlar på att de kommer att fungera.

BEHANDLINGSSTRUKTUR

Behandlingen är en självhjälpsbehandling som baseras på kognitiv beteendeterapi (KBT). Den pågår under cirka 12 veckor och består av de 12 kapitel du finner i denna bok. Under behandlingstiden är målet att du ska arbeta igenom samtliga kapitel, vilket innebär en genomsnittlig arbetstakt på ett kapitel per vecka. Ibland kanske du blir klar med ett kapitel på kortare tid och vill gå vidare i snabbare takt. Andra kapitel kan ta något längre tid för dig att arbeta med. Kapitlena bygger på varandra och hjälper dig att stegvis få en fördjupad förståelse för din stressproblematik och vilka förändringar du behöver göra. Förbered dig gärna på att jobba med behandlingen cirka 6–7 timmar varje vecka.

Varje kapitel består av en text, övningar, hemuppgifter och ett antal avslutande frågor. När du gjort alla uppgifter som kapitlet anger fortsätter du till nästa kapitel.

HEMUPPGIFTER

I slutet av varje text finns hemuppgifter som du ska arbeta med under veckan. Hemuppgifter är en central del av KBT och är enormt viktiga för att behandlingen ska ge resultat. Till varje hemuppgift hör arbetsblad som du finner i slutet av varje kapitel. Kopiera gärna upp dessa så att du lätt kan bära dem med dig.

Vid hemuppgifterna finner du även ett antal frågor som du ska svara på för att du bättre ska kunna tillgodogöra dig materialet och anpassa det till din egen situation. Svara på dessa frågor

mot slutet av varje vecka, innan du går vidare till nästa kapitel.

KONTAKT MED PSYKOLOG/TERAPEUT

Upplägget för behandlingen kan se lite olika ut, då den kan ges i olika format (som terapeutledd självhjälpsbehandling, gruppbehandling eller individuell behandling). Oavsett upplägg inleds behandlingen vanligtvis med en psykologbedömning i vilken du och din psykolog kommer fram till att du ska påbörja behandling för stress- och utmattningsproblematik. Ni går då tillsammans igenom ramarna så att du vet hur du ska ta dig an boken och komma igång.

Terapeutledd självhjälp:

Detta innebär att du till stor del jobbar på egen hand med behandlingen. Du avsätter en fast tid varje vecka då du sätter dig ner och läser igenom veckans kapitel, blickar tillbaka över veckan som varit och gör de övningar som anges i kapitlet. Du bokar tid med din psykolog/terapeut vid ett antal tillfällen under behandlingens gång för avstämning och stöd i det fortsatta arbetet. Mellan träffarna jobbar du självständigt genom att följa boken. Efter att du arbetat med behandlingen i

12 veckor har du ett avslutande samtal med din psykolog/terapeut där ni sammanfattar och utvärderar behandlingen.

Gruppbehandling:

På vissa mottagningar erbjuds gruppbehandlingar om 6–10 personer. Då ses ni i gruppen varje vecka för att gemensamt gå igenom materialet och göra övningar. Gruppen leds av psykolog/terapeut.

Individuell behandling:

Boken kan även fungera som underlag för arbetet i en individuell behandling. Detta innebär att du följer bokens upplägg men träffar en psykolog/terapeut varje vecka för att gå igenom hemuppgifter och få stöd framåt.

Även om behandlingen är din egen och du själv ansvarar för att ta steg mot förändring, är det vår erfarenhet att det är hjälpsamt att utse en "stödperson" som kan stötta dig vid motgångar. Detta kan vara en person i din familj, en vän eller en kollega, som känner till att du arbetar med behandlingen och kan följa din utveckling, uppmuntra dig och fungera som ett bollplank.

BEHANDLINGSINNEHÅLL

Nedan följer en översikt över de kapitel du kommer att arbeta med, vecka för vecka.

- | | |
|---|--|
| 1 KBT och stressrelaterad ohälsa | 7 Fortsatt arbete med steg och planering |
| 2 Vikten av återhämtning | 8 Fortsatt arbete med steg och planering |
| 3 Sömnpromblem | 9 Livsregler som upprätthåller stress |
| 4 Att leva det liv jag vill leva | 10 Kommunikationsfärdigheter – konsten att förmedla det jag vill |
| 5 Steg mot ett liv i balans | 11 Sammanfattning och reflektion |
| 6 Känslostyrda beteenden och exponering | 12 Att förebygga återfall och arbeta mot fortsatt förbättring |

Alla behandlingens delar bildar en helhet men kan ändå grovt delas upp i fyra delar:

1. Information och kartläggning (vecka 1-3)

De första veckorna i behandlingen är ganska tunga på information och inleds med ett kartläggningsarbete som du behöver göra av din egen stress och livssituation för att veta vilka förändringar som kommer att vara viktiga för just dig att genomföra. Här får du lära dig mer om stress och utmattning, vanliga reaktioner på stress och vad du gör som hjälper eller stjälper dig i dina ansträngningar att själv få bukt på stressen/utmattningen. Du påbörjar en så kallad aktivitetsregistrering där du noterar innehållet i dina dagar och hur ditt mående varierar med olika beteenden och aktiviteter du gör. Denna registrering kommer att löpa som en röd tråd genom större delen av behandlingen och kommer att vara ett viktigt stöd för dig när du gör förändringar och planerar in nya aktiviteter i ditt liv.

2. Arbete med värderingar och konkreta steg mot förändring (vecka 4-5)

När du står inför att göra förändringar i ditt liv är det viktigt att du har klart för dig vad som är viktigt och varför du egentligen ska göra detta arbete. Därför får du, i kapitel 4, arbeta med att identifiera dina värderingar och konkreta steg som ligger i linje med dina värderingar. Om du inte vet varför du ska göra förändringar finns en risk att ditt arbete i behandlingen bara leder till ytterligare stress. Kapitel 4 är ett viktigt kapitel som för många kräver en hel del tid och eftertanke. Ta den tid du behöver!

Härifrån fortsätter du med att se över olika områden i ditt liv och successivt planera in de aktiviteter och beteendeförändringar som du behöver göra för att skapa en mer balanserad vardag.

3. Fortsatt arbete mot balans och beteendeförändring (vecka 6-10)

I takt med att du utmanar dig själv kommer du att stöta på hinder i form av obehagliga tankar och känslor, och även i form av t ex nya roller och sociala samspel. I kapitel 6 får du lära dig om så kallad exponering, vilket innebär att du utsätter dig för sådant som du tidigare undvikit på grund av obehag. Du kommer att få träna på exponering och att bryta invanda beteendemönster i en hel del i olika situationer med målsättningen att göra långsiktigt hållbara förändringar istället för att bara agera utifrån vad som känns lättast i stunden. Detta arbete fortsätter du med i kapitel 7 och 8. Du får hjälp att, i allt större utsträckning, kunna välja dina beteenden snarare än att vara slav under gamla vanor och negativa mönster.

4. Sammanfatta, blicka tillbaks och förbered dig för ett fortsatt arbete (vecka 11 och 12)

Slutligen får du hjälp att blicka tillbaka över det arbete du gjort, sammanfatta och uppmärksamma dina framsteg och svårigheter. Detta ligger till grund för att du sedan ska planera för hur du på egen hand ska fortsätta värna om dig själv och leva ett balanserat liv under lång tid framöver. Målet är att du ska nå en så god förståelse för dina riskfaktorer och reaktionsmönster att du själv kan hantera eventuella nya episoder av stressrelaterad ohälsa.

Nu är det dags att ställa dig själv frågan:

Är du villig att sätta igång med detta arbete?

I så fall önskar vi dig välkommen till Kapitel 1 och Lycka till!

1

INNEHÅLL

- Vad är KBT?
- Vad är stressrelaterad ohälsa?
- Vanliga reaktioner på stress
- Fallexempel: Anna och Magnus
- Introduktion till situationsanalys
- Introduktion till aktivitetsregistrering

KBT och stressrelaterad ohälsa

I kapitel 1 kommer du att få läsa om vad kognitiv beteendeterapi (KBT) och stressrelaterad ohälsa är. I detta kapitel lägger du grunden för att förstå dig själv och dina problem på ett nytt sätt. Genom att börja kartlägga hur det ser ut för dig kommer du att få upp ögonen för vad du behöver göra för att åstadkomma förändring.

Vad är KBT?

Kognitiv beteendeterapi (KBT) är en psykologisk behandlingsmetod som främst kännetecknas av:

- Att man arbetar med metoder som visat sig effektiva i vetenskapliga studier
- Att man arbetar med vad man gör (eller inte gör) och tänker i situationer i nuet.
- Att man arbetar målinriktat.
- Att man arbetar med hjälp till självhjälp.
- Att man arbetar med konkreta övningar och hemuppgifter för att påverka sin situation.

VETENSKAPLIG FÖRANKRING

KBT har visat sig mycket effektiv när det gäller behandling av en rad olika psykiska problem såsom olika ångestsyndrom och depression. Vid behandling av stressrelaterad ohälsa har forskningen inte kommit lika långt, även om det för närvarande sker en stor utveckling inom

området. KBT är den behandlingsmetod som har starkast forskningsstöd vid olika typer av stressrelaterad ohälsa i dagsläge.

Stress har mycket gemensamt med ångest och nedstämdhet och det vanliga är att man arbetar med liknande KBT-tekniker som vid ångest och depression. Innehållet i behandlingen som du nu ska arbeta med har använts sedan 2006 i kliniskt arbete på Gustavsbergs Vårdcentral i Stockholm och även utvärderats i tre stora forskningsstudier med goda resultat.

TANKAR OCH BETEENDEN I NUET

KBT handlar mycket om att kartlägga och förändra tankar och beteenden som finns här i nuet. Alltså det man gör eller inte gör och tänker i sin vardag. Betyder detta att ens uppväxt och tidigare liv är ointressant i KBT? Både ja och nej, vi låter en liknelse få beskriva:

En patient kommer till doktorn och det visar sig att hon har ett förhöjt kolesterolvärde. Orsakerna till problemet ligger förmodligen i att hon har ätit fel och rört sig för lite. Men hur man än gör så kan man aldrig göra sitt liv ogjort, man kan aldrig förändra det förgångna. Det är omöjligt att ha fjolårets gräddsåser oätna, lika lite den gångna helgens chipspåse. Det är alltså patientens historia som orsakat problemen, men det är i nuet och inte i förra veckan som patienten måste börja äta bättre och motionera mera.

Samma sak gäller för KBT, de problem en person lider av har uppkommit via hennes tidigare erfarenheter, men dessa kan vi inte förändra. Däremot kan man försöka ändra det hon gör (eller inte gör) och tänker i nuet. Samtidigt kan också tidigare erfarenheter ge viktig information om problematiken. Kanske har vår patient ovan försökt lägga om kosten förut men misslyckats, vilket kan ge lärdomar för hur förändringsarbetet denna gång ska läggas upp.

ATT ARBETA MÅLINRIKTAT

I KBT är man tydlig med vilka mål behandlingen bör ha. Dessa mål bygger dels på vad du själv önskar, men också på vad man anser sig kunna åstadkomma med KBT-metoder. Realistiska och tydliga mål hjälper både patienter och behandlare att veta vart man är på väg och hur långt på vägen man kommit. Vi kommer att återkomma till dina individuella mål längre fram i behandlingen.

HJÄLP TILL SJÄLVHJÄLP

KBT är hjälp till självhjälp. Man lär sig hur man själv kan förändra sitt liv. Du kommer att sköta ditt förändringsarbete eftersom ingen annan kan ändra på dina tankar och beteenden. KBT har utvärderats både som individualterapi, som internetterapi, som självhjälp via bok och som gruppbehandling med goda resultat. Det avgörande är att man lär sig nya färdigheter, gör sin träning och åstadkommer en förändring. Men var inte för hård mot dig själv! Försök hitta en flitig och uppmuntrande inställning där du tränar idogt, uppmuntrar alla dina ansträngningar och är vänlig mot dig själv i med- och motgång. Det handlar mycket om att bli sin egen bästa vän och bästa coach! I detta ingår att förlåta sig själv

när det inte går så bra som man skulle vilja. Och därefter fortsätta arbeta med behandlingen.

ARBETE MED HEMUPPGIFTER

Grundstommen i KBT är hemuppgifterna som du kommer att få varje vecka. Att göra dessa hemuppgifter är en av de viktigaste faktorerna till en lyckad behandling. Tänk på att du går i denna behandling en väldigt liten del av ditt liv. Detta ska ställas mot alla de år av stress/utmattning och begränsningar i livet som du kanske varit med om. Efter avslutad behandling ska du kunna fortsätta jobba med dina problem på egen hand. Därför är din egen insats "på hemmaplan" utomordentligt viktig!

Kan man bli av med sin stress genom att läsa en bok?

Vi får ofta denna fråga, och om man bara läser denna bok och inte gör något annat så är svaret: Nej! Eftersom KBT handlar om att förändra sitt mående genom att förändra beteenden i det vardagliga livet så kräver förbättring att du både läser boken och *dessutom* börjar förändra ditt liv och dina handlingar i vardagen i enlighet med bokens budskap. Genom denna bok får du alltså kunskap om hur du ska förändra ditt liv för att få mindre problem med stress. Sedan är det som verkligen skapar bättre mående att du faktiskt omsätter denna kunskap i praktisk handling. Gör du detta så har du goda chanser att bli avsevärt förbättrad gällande din stressproblematik.



Det som till allra största del avgör hur framgångsrik din behandling blir är hur mycket tid och energi du lägger ned på den.

Vad är stressrelaterad ohälsa?

Begreppet ”stress” är ett brett och svårdefinierat begrepp. Å ena sidan är stress en viktig och nödvändig del i våra liv, å andra sidan kan den leda till allvarliga symtom som kan vara mycket handikappande och obehagliga. Vad som upplevs som stressande är individuellt liksom hur vi reagerar vid stress. Det är ett samspel mellan miljö och individ. Vi påverkas av tidigare erfarenheter, våra tankemönster och hur vi betar oss i olika situationer. Här kommer vi att skilja på två olika sorters stress, nämligen *akut* och *långvarig stress*.

AKUT STRESS – EN DEL AV VÅRT VARNINGSSYSTEM

Alla känner vi till den känsla vi kallar stress. Det finns inte någon som inte känt stress exempelvis inför ett prov. Mindre känt är att kroppsliga reaktioner som yrsel, illamående och hjärtklappning är kroppens sätt att reagera vid stress. Stress, rädsla och ångest är egentligen samma fysiologiska reaktion, och även om de kan upplevas mycket obehagliga kan de hjälpa oss att agera snabbt och effektivt i kravfyllda situationer. Reaktionerna uppstår på grund av att det autonoma nervsystemet aktiveras. Det *autonoma nervsystemet* är som namnet antyder automatiskt, d.v.s. inte viljestyrt. Det autonoma nervsystemet styr andning och hjärtfrekvens vid både vakenhet och sömn.

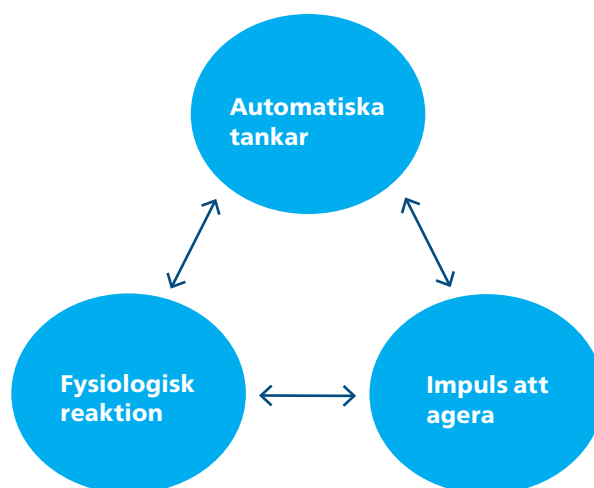
Vid stress, ångest och rädsla är det framförallt den automatiserade kamp/flyktresponsen som aktiveras. Det hjälper oss att upptäcka fara och förbereda kroppen för kamp eller flykt. Uppmärksamheten riktas mot det som verkar farligt. Samtidigt förbereds kroppen; hjärtat slår fortare, andningen ökar, man blir spänd, svettas... Varningssystemet har utvecklats under människans evolution och har varit nödvändigt för att vår överlevnad. Idag hotas vi sällan av rovdjur, men det är fortfarande samma varningssystem som skyddar oss ifrån farliga situationer. På så vis kan man säga att förmågan att få en ordentlig stressreaktion är mycket viktig för oss människor. Den hjälper oss att på kort sikt höja vår aktivitetsnivå, klara av akuta uppgifter och agera snabbt i hotande situationer. Viktigt att känna till är att reaktionen inte är farlig, hur obehagligt det än

kan kännas. Figur 1 och 2 nedan beskriver de olika delarna i kamp/flyktresponsen.

Föreställ dig till exempel att du står inför att hålla ett föredrag inför en stor grupp människor. Eventuellt skulle en automatisk stressreaktion kunna se ut som följer:

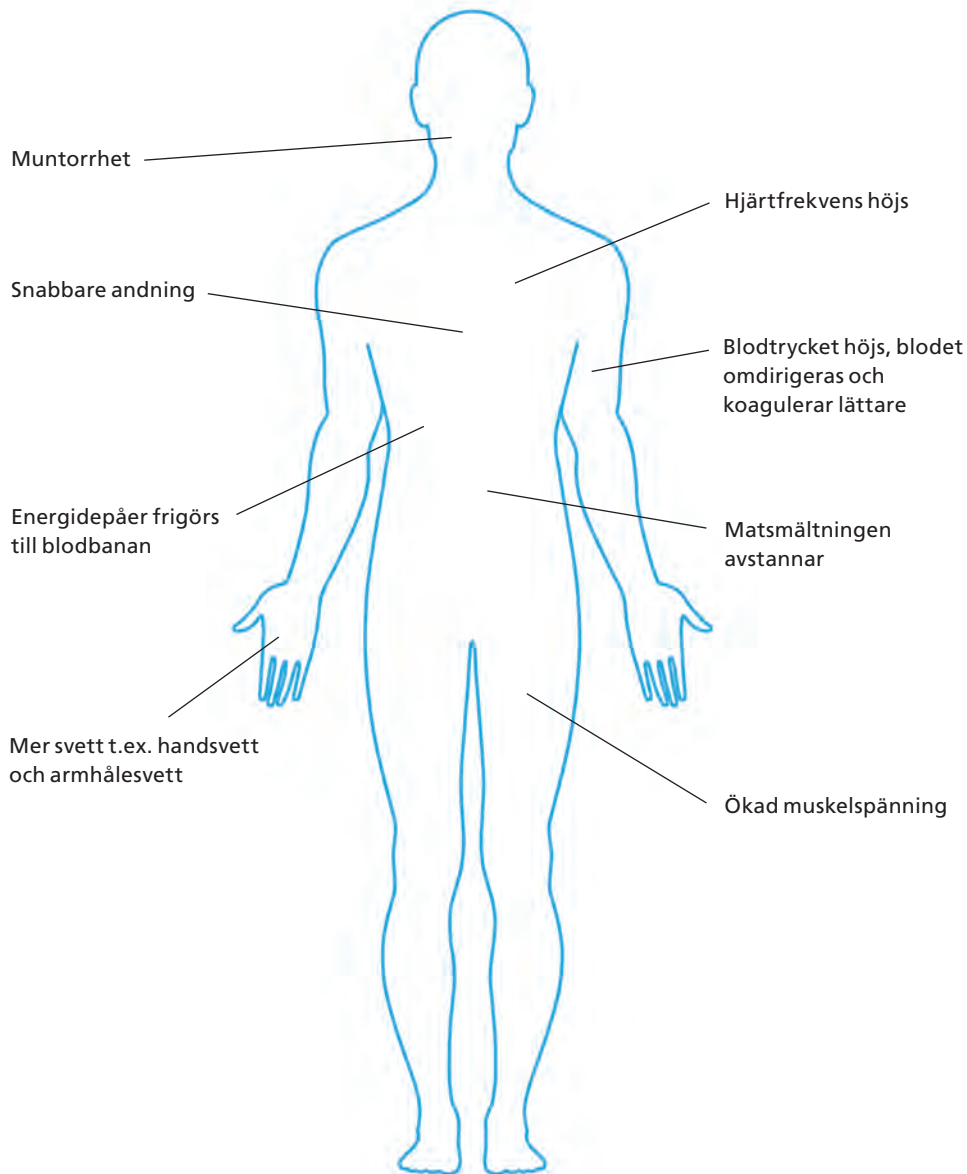
- **Automatiska tankar:** Jag kommer inte klara det här, tänk om jag glömmer något! Tänk om de andra inte tycker att jag duger! Jag kommer att svamla och inte kunna svara på frågor...
- **Kroppslig reaktion:** Svettningar, högre puls, hjärtklappning, muskelspänning, orolig mage, spänningshuvudvärk...
- **Impuls:** Vill fly eller ta mig ur situationen så fort som möjligt. Om det inte går kanske jag börjar prata fortare för att snabbare bli färdig...

Denna stressreaktion är automatisk och blixtnsnabb. Varje symtom fyller en specifik funktion som under människans evolution varit viktig för vår överlevnad. I figur 2 nedan illustreras vad som händer i kroppen vid akut stresspåslag och varför det händer.



Figur 1 Stressreaktionens delar. Upplevelsen av akut stress involverar både tankar, fysiologiska reaktioner och impulser att agera på ett visst sätt. Alla dessa tre komponenter påverkar varandra och hur du faktiskt betar dig i en specifik situation.

Figur 2 Stressreaktionens delar: Fysiologi, tänkande och impuls



Fysiologi (kroppsliga förändringar)

Hjärtat slår fortare och andningen blir snabbare för att förse de stora muskelgrupperna med syrerikt blod. Den snabba ytliga andningen kan leda till yrsel. Blodflödet minskar i händer och fötter vilket kan upplevas som domningar eller stickningar. Kroppen har inte tid att ägna sig åt matsmältning, så blodtillförseln till magsäcken minskas. Detta kan leda till illamående och salivutsöndringen

minskar så du kan bli torr i munnen. Kroppen svettas för att reglera temperaturen och bli hal (möjligen i syfte att försvåra för rovdjur att få grepp om dig).

Tänkande

I hjärnan ökar aktiviteten i amygdala, vårt känslocentrum, som gör att tankar och uppmärksamhet riktas mot upplevda hot och möjliga flyktvägar. Blodflödet minskar i frontalloberna, de modernaste delarna i hjärnan som hjälper oss att

planera och tänka logiskt. Det kan leda till svårigheter med att få överblick över en situation och ta in information på ett strukturerat sätt.

Impuls

Impulsen blir att kämpa, gå till attack eller försöka fly från situationen. Kamp eller flykt är de två mest effektiva sätten att hantera t ex rovdjur och andra yttre hot som våra förfäder konfronterades med.

MYCKET KAN UTLÖSA AKUT STRESS

Ett problem med vårt fantastiska varningssystem är att vår hjärna inte förstår skillnaden mellan "verkliga" yttre hot och hot som vi själva föreställer oss, t ex tankar som "jag kommer inte klara detta" eller "De kommer tycka att jag är misslyckad". Kroppen reagerar med samma kamp/flyktrespons om vi stressas av att datorn hakat upp sig som om vi uppfattar en våldsman i en buske.

Några vanliga situationer som kan väcka akuta stresspåslag är:

- Att prestera i skolan eller på jobbet
- Att få kritik eller hamna i konflikt med någon
- Att säga nej när du inte hinner hjälpa någon
- Att säga nej till någon för att prioritera att göra något som är roligt eller avkopplande för dig själv
- Att missa bussen och bli rädd att inte hinna med det du tänkte göra
- Att fastna i någon uppgift och bli rädd att inte hinna med det du tänkte göra
- Att titta i din kalender och inse att tiden inte räcker till
- Att få ett oväntat telefonsamtal från arbetsgivare/försäkringskassa/en gammal vän

I grunden är stressreaktionen bra eftersom den kan leda till ökad fokusering och till att prioritera viktiga uppgifter. Utan den akuta stressreaktionen skulle vi inte reagera på hot eller ha samma chans att övervinna hinder och utmaningar i våra liv. Det faktum att det kan räcka med tankar eller vardagliga händelser för att kroppen och hjärnan ska gå igång innebär emellertid att vi riskerar att reagera på detta sätt flera gånger på en dag, kanske mest hela tiden. Den kroppsliga uppvarningen kommer då sällan till nytta på det sätt som den skulle göra vid en fara som vi behöver fly från. Upprepade stresspåslag innebär att kroppen och hjärnan inte får chans att vila och återhämta sig och vi riskerar efterhand att utveckla symtom på långvarig stress.

LÅNGVARIG STRESS

Det faktum att vi kan uppfatta allt möjligt som stressande och hotfullt innebär att vår kropp kan

reagera med stresspåslag allt som oftast. Om vi tolkar många situationer i vår omgivning som hotfulla riskerar vi att gå på spänn större delen av tiden. Medan det alltså inte är farligt i sig att få en stressreaktion, kan stressen få negativa konsekvenser för oss om den är allt för ihållande och vi inte får vila. Det är bra att engagera sig och låta kropp och hjärna anstränga sig, men efter ansträngning behövs återhämtning!

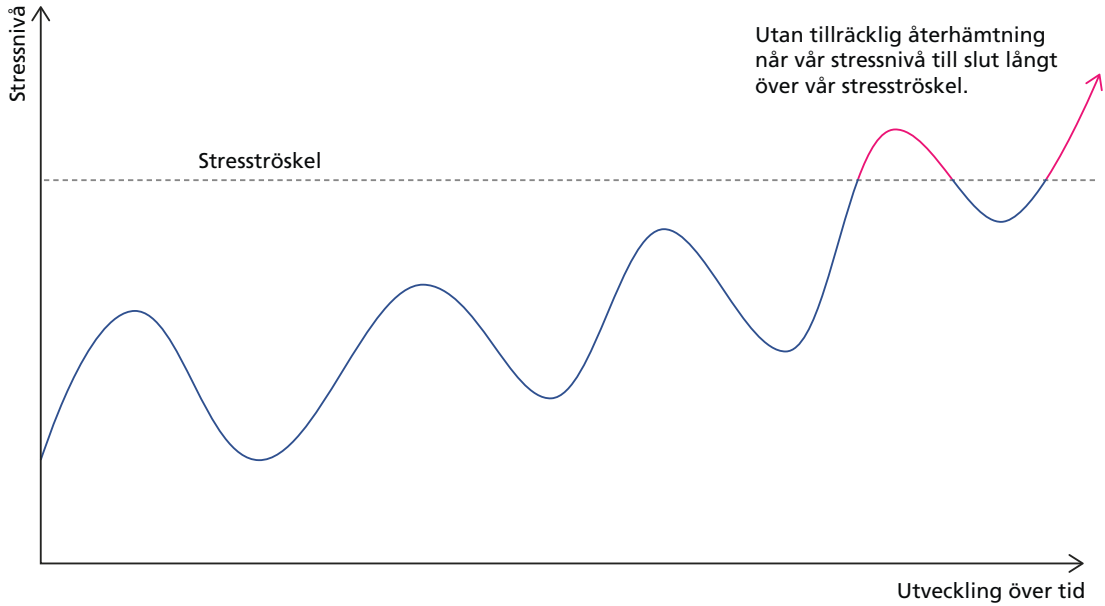
Om vi lever med stresspåslag under lång tid utan ordentlig återhämtning förändras stresssymtomen och stressen blir inte längre hjälpsam. När man börjar känna av symtom på långvarig stress kan man säga att man nått sin individuella "stress-tröskel" (se streckad linje i figur 3 nedan). Ofta har stressnivån trappats upp under flera år utan att vi märkt förändringen. Det är först när vi når vår "tröskel" som symtomen på långvarig stress blir så påtagliga att vi inte längre kan ignorera dem. Då har vi mindre marginal att hantera situationer i vardagen utan att reagera med stress, och vi blir mer känsliga för alla typer av förändringar och krav. Det är inte ovanligt med starka ångestattacker och andra reaktioner som kan tyckas obegripliga för oss så som ljudkänslighet, värk i kroppen och ihållande trötthet hur mycket vi än sover.

Symtom vid långvarig stress

Vid långvarig stressproblematik och brist på återhämtning är det vanligt att man börjar uppleva en mängd symtom. Dessa symtom tenderar att hålla i sig över tid och inte försvinna lika snabbt som de akuta stresssymtomen när de yttre omständigheterna förändras. Nedan följer en lista över vanliga symtom vid långvarig stress:

- Brist på energi
- Koncentrations- och minnessvårigheter
- Långsammare tankeverksamhet
- Nedsatt förmåga att hantera krav eller att göra saker under tidspress
- Känslomässig instabilitet eller irritabilitet
- Sömnstörning
- Påtaglig kroppslig svaghet eller uttrötthet
- Värk, bröstsmärtor, hjärtklappning, mag-/tarmbesvär, yrsel eller ljudkänslighet. Migrän, tinnitus

Figur 3 Figuren visar hur problem med stress kan utvecklas över tid utan tillräcklig återhämtning. Till slut närmar sig stressnivån vår stresströskel, vilket gör att vi blir mer känsliga för, och har svårare att parera, påfrestningar i vår vardag. Obehagliga symtom kan då triggas av sådant som kanske vanligtvis inte skulle upplevas som stressande. Kring stresströskeln ligger alltså vår toleransnivå för hur mycket stress vi klarar av. Om stressnivån länge ligger över vår stresströskel (röd linje) tär vi på kroppens resurser till den grad att vi riskerar att drabbas av allvarliga besvär.



ÖVNING 1.1 Vilka symtom på långvarig stress känner du igen hos dig?

Ta en stund och fundera över vilka symtom på långvarig stress som du besväras av. Skriv gärna ner.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

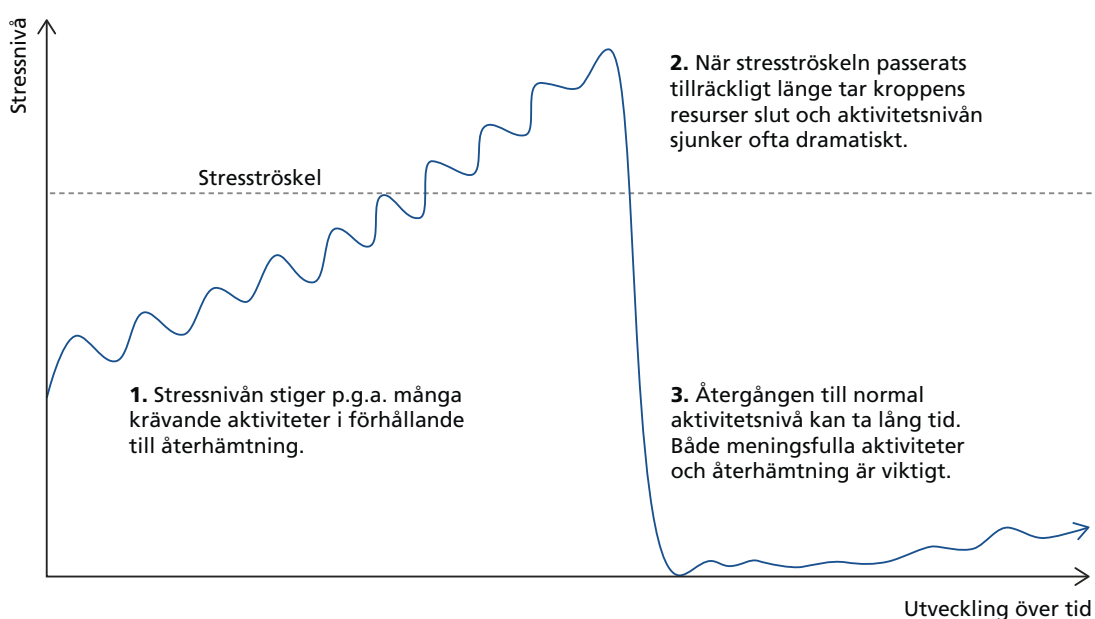
.....

STRESSRELATERAD OHÄLSA UTVECKLAS OCH VIDMAKTHÅLLS ÖVER TID

Stressrelaterad ohälsa utvecklas alltså över tid. Det är ett mönster där ökade krav från omgivningen (eller höga krav som man ställer på sig själv) leder till stresspåslag hos individen. Stressen gör att man ändrar sina beteenden, t ex gör mer av "måsten" och färre roliga och återhämtande aktiviteter. Man fortsätter ofta att göra så eftersom det leder till en lättnad i

stunden. Till exempel kanske man slipper missnöje från omgivningen eller så får man beröm för prestationer. På lång sikt bygger man dock ett liv som innehåller för lite återhämtning och energigivande aktiviteter. Man försöker hela tiden jobba bort sin stress, "bli klar", vilket i förlängningen leder till ökade problem med stress och även nedstämdhet. Figur 4 illustrerar hur ett vanligt utvecklingsförlopp av stressrelaterad ohälsa kan se ut.

Figur 4 Utvecklingsförlopp av stressrelaterad ohälsa.



Vanliga reaktioner på stress

”Stressbeteenden”

Att få akuta stressreaktioner som beskrivs ovan är inget som vi kan välja bort eller direkt påverka. Det som händer i våra kroppar och i vårt huvud när vi känner stark stress sker automatiskt och kan alltså aldrig i sig vara fel. Oftast har vi en tendens att låta dessa automatiska reaktioner styra våra beteenden, det vill säga vi agerar på impulsen att ”kämpa” eller ”fly” och gör vad vi kan för att så snabbt som möjligt bli av med de jobbiga tankarna och känslorna. Vi kan kalla dessa snabba lösningar för ”stressbeteenden”. Stressbeteenden är när vi till exempel rör oss snabbt, talar fort, äter fort, kör bil fort, gör flera saker samtidigt, springer mellan möten, tar dubbla trappsteg i trappan, får ilskeutbrott.

Ofta vinner vi inte så mycket tid på stressbeteenden, även om de ironiskt nog kan ge upplevelsen av effektivitet i stunden. Att göra *ett* stressbeteende påverkar inte vår totala stressnivå så mycket, men gör vi många varje dag spelar det roll och mängden stresshormoner i kroppen ökar. Du kommer under behandlingen arbeta med att identifiera dina stressbeteenden och ersätta dem med lugna beteenden. Det kan handla om att till exempel börja göra en sak i taget, att köra i laglig hastighet, att äta långsamt och tugga maten ordentligt. Det kan även röra sig om att gå emot impulsen att dra sig undan,

planera saker även när impulsen säger att du borde gå och lägga dig etc. Att göra ”tvärtemot” ett stressbeteende kan initialt kännas konstigt och ibland t.o.m. *mer* stressande men ska inte tolkas som att det nödvändigtvis är fel. Snarare visar det på hur viktigt men svårt det är att ändra på gamla invanda beteendemönster. Det handlar alltså om att förändra gamla vanor och etablera nya vilket kräver målinriktad och uthållig träning!

Exempel på stressbeteenden:

- Hoppar över frukosten
- Tar med min laptop hem (om mycket att göra på jobbet)
- Funderar på lösningar vid middagen
- Tackar nej till att träffa vänner
- Glömmer att fråga min sambo hur dagen varit
- Säger åt mina barn på skarpen
- Äter godis för att lugna ner mig
- Tittar på klockan ofta
- Läger mig sent (ofta jättetrött dagen efter)– Går spänt, lite hukande och forcerat
- Låtsas lyssna på andra, men tänker på mina problem
- Äter smörgåsar istället för lagad mat
- Äter snabbt

ÖVNING 1.2 Mina stressbeteenden

Fundera över, och skriv ner, vilka som är dina stressbeteenden. Vad gör du när du känner dig stressad?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VANLIGA STRATEGIER FÖR ATT HANTERA STRESS

Både symtomen på akut stress och långvarig stress kan upplevas som obehagliga. Många oroar sig (med all rätt!) över de kroppsliga, tanke- och känslomässiga förändringar de upplever. Det är naturligt att försöka hantera sin stress på olika sätt för att minska sitt lidande och upprätthålla balans och hälsa i sitt liv. Dessa försök kan vara mer eller mindre hjälpsamma. Det är svårt att göra förändringar och ibland leder våra ansträngningar ironiskt nog till ännu mer stress, ångest och nedstämdhet.

”Effektiviseringsstrategin”

En vanlig reaktion är att försöka ”effektivisera” allt man gör. Man försöker få in så mycket som möjligt under dagens timmar. Man känner sig jäktad och har svårt att varva ner. Känslan av ”stress” hänger över en och tillvaron styrs av ”måsten”. Man hanterar stressen genom att göra saker snabbare: *prata fortare, äta snabbare, röra sig fortare, göra flera saker samtidigt* (så kallade ”stressbeteenden”). Det är naturligt att göra stressbeteenden när vi är stressade, men dessa beteenden leder till att känslan av stress ökar. Man hamnar i en ond spiral av att göra allt mer samtidigt som man får allt svårare att gå ner i varv.

”Avskalningsstrategin”

Om man levt med hög stress under en längre period är det vanligt att man successivt minskar på aktiviteter i vardagen. Man börjar skära ner på sociala aktiviteter och egna intressen, som ett sätt att skapa utrymme för vila (eller fler ”måsten”!). Det kan ibland gå så långt att livet till slut bara innehåller några få aktiviteter, t.ex. jobb och att ta hand om hemmet. Allt annat prioriteras bort. Just i stunden när man skär ner på något upplevs det ofta som befriande och skönt, men på sikt finns en risk att man istället utvecklar nedstämdhet och upplever att livet har förlorat glädje och mening.

”Stressfobi”

Om man haft problem med stress i tidigare perioder i sitt liv är det vanligt att man utvecklar en rädsla för stress och de symtom stressen innebär. Man lever då ett ganska inrutat, tillbakadraget

liv och undviker aktiviteter som kan leda till stress. Man tackar kanske nej till inbjudningar och är generellt rädd för förändringar. Det är en naturlig reaktion efter svåra erfarenheter av stress, men leder till att livet styrs allt mer av undvikanden. På sikt riskerar man att känna sig begränsad, otillfredsställd och deprimerad.

DEN SEGLIVADE MYTEN OM POSITIV STRESS

Inte alltför sällan händer det att personer som utvecklat obehagliga stressymtom (t.ex. svåra sömnbesvär eller koncentrations- och minnes-svårigheter) känner sig överraskade eftersom de upplevt stressen i sitt liv som något positivt. Ett vanligt exempel är att man engagerat sig i ett arbete som man tycker mycket om, samtidigt som man drivit ett flertal ambitiösa projekt på sin fritid. Många tänker då att man kan skilja mellan ”positiv” och ”negativ” stress, och att farliga stressutlösta symptom bara drabbar människor som gör sådant (eller drabbas av sådant) som de i grunden ogillar (t.ex. påtvingade arbetsuppgifter eller en skilsmässa). Detta vanliga synsätt kan tyvärr leda väldigt fel!

Förenklat fungerar kroppen nämligen som en maskin med vissa basbehov. Exempelvis behöver kroppen både mat och vila för att fungera. Om kroppen inte får mat och vila kan detta få katastrofala konsekvenser. Då spelar det ingen roll om man bara engagerar sig i sådan som man oftast tycker om eller inte. *Om kroppen tvingas arbeta mycket och intensivt över längre tid, och detta sker utan återhämtning, riskerar det att leda till allvarliga problem (t.ex. genomgripande mental och fysisk trötthet). Detta gäller oavsett om man ursprungligen upplevde stressen i livet som ”positiv” eller inte.*

Därmed inte sagt att all stress är skadlig på kort sikt. Precis som vi tidigare beskrivit är det viktigt att skilja mellan en akut stressrespons (att bli uppvarvad eller stressad under en avgränsad period) och de mer ihållande symtomen på långvariga påfrestningar. Huvudpoängen är att själva belastningen av att ”ständigt vara på språng” kan räcka för att utlösa besvärande stressymtom även om aktiviteterna är sådana som man ofta värdesätter och uppskattar.

Fallexempel: Anna och Magnus

Den behandling du nu påbörjar tar hänsyn till att man kan befinna sig på olika platser i stressförloppet, och kämpa med olika symtom. Detta innebär att din väg genom behandlingen, även om det är en strukturerad behandling, behöver skraddarsys utifrån just dina problem. Som stöd i detta kommer du att introduceras till två fiktiva fall, Anna och Magnus. Deras arbete med behandlingen kommer att exemplifieras i olika kapitel.

ANNA

Anna är en 39-årig kvinna som bor utanför en tätort i Sverige tillsammans med sin make och deras tre barn i åldrarna 3, 5 och 9. Anna arbetar som sjuksköterska på ett sjukhus inne i stan. Hon tycker om sitt jobb och ger mycket av sig själv till sina patienter. Hon har ett stort ansvarskännande och vill göra sitt bästa i alla situationer. För ett halvår sedan fick hon möjlighet att specialisera sig till distriktssköterska och påbörjade en utbildning på deltid. Utbildningen har under den senaste tiden inneburit att Anna får sitta sent på kvällarna för att hinna läsa allt material.

När Anna och hennes man fick sitt andra barn flyttade de från sin lägenhet till ett radhus en bit utanför stan. Då maken är intresserad av heminredning och bygge har paret haft olika renoveringsprojekt på gång under de senaste åren. De har allt mer tappat kontakt med sina vänner, dels på grund av den ökade pendlingstiden som flykten innebar och dels på grund av renovering, barnens olika aktiviteter och paret's krävande arbeten. Anna, som tidigare uppskattade att gå på träningspass, har inte tränat på flera år. Hon har varit sjuk en hel del, drabbats av olika infektioner och verkar vara konstant förkyld. Hon märker att hjärtat ofta rusar och hon har svårt

MAGNUS

Magnus är 54 år och har en anställning som IT-konsult på ett mindre företag. Han är sjukskrivet på heltid sedan 6 månader och lider av energibrist, initiativsvårigheter och nedstämdhet. Under det senaste året skedde en del organisatoriska förändringar på arbetsplatsen, ledningen byttes ut och Magnus fick flera stora uppdrag som resulterat i att han arbetade ca 60 timmar i veckan. För ett halvår sedan

att sitta stilla. På kvällarna har hon svårt att gå ner i varv och hon vaknar ofta under nätterna då hon tänker på sådant hon inte får glömma. Hon försöker vara så effektiv som möjligt med barnen och hemmet så att hon ska bli klar med allt tills att hon ska sätta sig med sina studier på kvällen. Hon och maken har inte riktigt pratat med varandra under många år. Då paret till stor del saknar ett socialt nätverk där de bor har de svårt att skaffa barnvakt och de får sällan tid att umgås med varandra. Deras relation har blivit spänd och präglas av tjat och irritation. De har inget sexuellt umgänge. Anna oroar sig över relationen och känner sig stressad över hur de ska lösa sina problem.

Anna lider av konstant dåligt samvete över att hon inte räcker till på jobbet och i hemmet. Hon är spänd i kroppen, tycker att det är jobbigt med ljud och fysisk närhet, och hon försöker hela tiden stålsätta sig känslomässigt för att orka ta sig igenom dagarna. Anna känner att hon blir tröttare och tröttare och det var länge sedan hon kände sig glad och närvarande. Hon är irritabel och höjer ofta rösten hemma, har nära till tårar. Hon vill inte att livet ska vara så här men har svårt att se hur hon ska kunna ändra på något.

beslutade Magnus och hans fru sig för att de skulle skiljas, och sedan dess träffar han sina två söner varannan helg. Magnus har under lång tid haft svårt tänka på något annat än jobb.

En dag när Magnus skulle gå in på jobbet kände han att hjärtat slog oroväckande snabbt och hårt. Han kände sig yr och upplevde att han hade svårt att få luft. Han drabbades av panik och kände sig oförmögen att gå in på arbetsplatsen. Då han inte

kunde köra ringde han till sin bror som hämtade honom och körde honom till akuten. Där fick han veta att det inte var något fel på hans hjärta, men att han hade högt blodtryck och var mycket stressad. Magnus blev sjukskriven på heltid.

I början av sin sjukskrivning oroade sig Magnus mycket över sin arbetssituation och kände kraftig ångest när han tänkte på jobb. Om någon hörde av sig från jobbet lät han bli att svara i telefon. Efter att ha stött på en kollega i ett köpcenter, vilket väckte kraftigt obehag hos Magnus, började han undvika att lämna hemmet vid tidpunkter då han skulle kunna riskera att träffa folk han kände. Han kände sig misslyckad över att vara sjukskriven och visste inte vad han skulle säga. Han slutade gå till gymmet och kände sig trött mest hela tiden. För att få bukt på tröttheten började Magnus sova en hel del på dagarna. Han lät bli att göra ansträngande aktiviteter för att försöka samla kraft, men upplevde att han blev allt segare i huvudet och allt mer lättstressad inför vardagliga sysslor.

Efter några månader som fullt sjukskriven har Magnus börjat oroa sig över varför han inte blir bättre. Han stannar mest hemma och tittar på film, och ibland går han långsamma promenader i skogen. Även om han vilar så mycket kan han ha ett ständigt obehag i kroppen och känner aldrig att han är pigg och alert. När sönerna kommer på besök anstränger sig Magnus för att vara en engagerad far och planerar olika aktiviteter för dem. Efter dessa helger är han helt slut och måste ligga till sängs en hel dag för att orka ta tag i dagliga rutiner. Magnus har successivt slutat att bry sig om sitt yttre, han äter mest smörgåsar och kall mat då han inte orkar handla. Han undrar vad som är fel på honom och om han någonsin kommer att klara av att arbeta igen. Bara tanken på arbete väcker ångest hos Magnus och han fruktar kontakten med Försäkringskassan och risken för att inte få sitt sjukintyg godkänt av dem. När Magnus tänker på jobb och krav blir han så stressad att han lägger sig i sängen och försöker sova för att vila upp sig. Han tycker att livet känns tomt och meningslöst och kan inte se hur han ska kunna komma tillbaka till ett fungerande liv.

BÅDE ANNA OCH MAGNUS LIDER AV STRESSRELATERAD OHÄLSA

Anna och Magnus är både lika och olika. De lider båda av stressrelaterad ohälsa så tillvida att de har levt med en hög stressnivå under lång tid och försökt hantera den genom att arbeta mer och dra ner på andra områden i livet. De märker av likartade symtom så som hjärtklappning, problem med sömnen (Anna sover för lite medan Magnus sover för mycket) och ihållande inre spänning, svårigheter att komma ner i varv. Båda drivs av att slippa komma i kontakt med jobbiga känslor, Anna genom att bita ihop och köra på (undviker att känna sig misslyckad, undviker att

tänka på hur hon egentligen mår), Magnus genom att dra sig undan och minska ner på krav (undviker risken att få svåra symtom och risken att andra ska se honom som misslyckad). De tampas med frågor rörande överaktivitet respektive underaktivitet, och har svårt att hitta en balans mellan olika områden i livet och mellan aktivitet och vila. Båda har sannolikt förlorat ur sikte vad de tycker är allra viktigast och drivs istället av en kamp för att få dagarna att gå med så lite obehag som möjligt i stunden.

ÖVNING1.3 Min strategi för att hantera stress

Stanna upp en stund och fundera över hur du själv försöker hantera din stress och dina symtom.
Känner du igen dig i någon av beskrivningarna ovan? Om ja, på vilket sätt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Introduktion till Situationsanalys

REGISTRERA REAKTIONER VID STRESSPÅSLAG

Ofta kan en stressreaktion slå till så snabbt att man inte alls hinner lägga märke till några speciella tankar eller känslor. "Det bara händer" och plötsligt har man gjort som man alltid brukar göra. För att förstå och få möjlighet att påverka utlösande händelser och dina automatiska reaktioner är det därför av stor vikt att

jobba med att stanna upp och identifiera de olika delarna i din stressreaktion.

Nedan följer exempel på vad som kan ske i en stressande situation. Vi kommer att kalla denna typ av uppställning för *Situationsanalys* eller SARK (**S**ituation, **A**utomatisk reaktion, **R**espons, **K**onsekvens).

Exempel SARK: Anna

Situation (var och när)	Automatisk reaktion	Respons (beteende)	Konsekvens
Någon frågar på föräldramötet vilka som kan ställa upp och föräldravandra i helgen	Kroppslig reaktion Hjärtat slår snabbt, känner oro i magen, torr i munnen, spänd över bröstet, svårt att tänka. Tankar "jag borde ställa upp annars är jag en dålig förälder" "Alla förväntar sig att jag ska ställa upp..." Impuls Vill lämna mötet, flyktimpuls	Säger ja till att föräldravandra trots att jag inte vill eller hinner.	I stunden Får uppskattning av andra föräldrar, känner mig duktig På lite längre sikt Känner mig stressad över hur jag ska hinna med både detta och gäster. Får ont i magen och vill inte tänka på det... blir arg på mig själv, snäser åt min man efter mötet.

Exempel SARK: Magnus

Situation (var och när)	Automatisk reaktion	Respons (beteende)	Konsekvens
Min bror frågar om jag vill äta lunch i helgen	Kroppslig reaktion Tryck över bröstet, svårt att tänka, tung i huvudet, obehag i magen. Tankar "tänk om jag skulle stöta på någon..." "jag kommer bli så trött efteråt, skönare att vara hemma" Impuls Flykt, vill dra mig undan	Säger att jag har lite feber och att jag måste vila.	I stunden Upplever lättnad, min bror är vänlig och förstående, känns skönt. På lite längre sikt Blir arg på mig själv för att jag ljög. Känner mig ensam och mer nedstämd. Får mer tid att grubbla över min situation.

Det kan kännas lite ovant och svårt att identifiera automatiska reaktioner och tänka på sina beteenden och dess konsekvenser så här till att börja med. Du kommer få träna på SARK en hel del under behandlingen och vi är säkra på att det kommer att bli allt lättare för dig, samt att du kommer att bli allt skickligare på att känna igen vad som händer inom dig och påverkar dina beteenden. Nedan finner du instruktioner till SARK som du kan återkomma till när som helst under behandlingens gång.

Instruktion till Situationsanalys (SARK)

Det bästa är om du, så nära som möjligt in på en stressande händelse, har möjlighet att skriva en SARK. Om det dröjer, försök att tänka tillbaks på händelsen som om den ägde rum igen, just nu.

1. Situation

Beskriv situationen kortfattat. Vilken typ av situation är det, t ex "kaotisk middagssituation", "stort möte"? Vad händer? Var är du? Vilka är där? När inträffar händelsen (morgon, lunch, kväll)?

Exempel:

Eftermiddag, tittar på TV själv i soffan. Telefonen ringer.

2. Automatiska reaktioner

Kroppslig reaktion:

Försök att identifiera vad som händer i din kropp i just den här situationen. Hur känns det i bröstet? I magen? I huvudet? Får du någon speciell känsla, t.ex. ilska, glädje, nervositet, irritation?

Exempel:

Starkt tryck över bröstet. Lite illamående. Spänd i hela kroppen, alert.

Tankar:

Vilka automatiska tankar dyker upp i ditt huvud precis i den här situationen? Eftersom automatiska tankar är just automatiska och blixtnabba är de inte så "genomtänkta". Försök att identifiera hur det faktiskt låter i ditt huvud i situationen.

Exempel:

Det kanske är jobbet som ringer! Jag klarar inte av att prata med dem, jag vet att de tycker jag är en idiot!

Impuls:

Kan du identifiera någon impuls att agera på ett visst sätt? Impulsen är det som du känner att du omedelbart skulle vilja göra just i stunden. Ofta handlar det om en impuls att så fort som möjligt slippa den jobbiga situationen eller i alla fall minska obehaget, t.ex. "lämna rummet", "sjunka genom golvet", "skrika högt" eller "kasta glaset i väggen". Impulsen är ofta en form av kamp-/flyktreaktion som beskrivits ovan.

Exempel:

Inte svara i telefonen.

3. Respons

Till skillnad från impuls är responsen det du faktiskt gör precis när du får din automatiska reaktion. Exempel kan vara "sitter tyst och tittar ner i golvet", "skriker till mina barn", "smäller i dörren" eller "lägger mig på sängen". Din respons kan också vara av "inre" slag, dvs att du kanske aktivt börjar tänka på ett visst sätt (t ex "försöker tänka på en massa positiva saker", "börjar tänka igenom allt som jag ska göra imorgon" eller "stänger av känslomässigt"). Inte helt sällan beter vi oss så som impulsen säger, och då är responsen samma som impulsen.

Exempel:

Svarar inte i telefonen. Sätter på ljudlöst.

4. Konsekvenser

Under denna rubrik ska du försöka beskriva vad som blir den omedelbara konsekvensen av din respons när det gäller hur den påverkade dina automatiska reaktioner. Vad hände med dina fysiologiska reaktioner och automatiska tankar? Blev det mer eller mindre obehag eller förblev känslorna desamma? Och vad tror du att konsekvenserna på lite längre sikt blir av ditt beteende? Hur påverkas dina relationer, din självbild, dina symtom på sikt? Lyckas du lösa dina problem?

ÖVNING1.4 Situationsanalys

Dra dig till minnes en situation som du hamnat i under senaste veckan då du reagerat med stresspåslag. Det behöver inte vara en jätte märklig händelse utan kan röra sig om en vanlig vardagssituation, så som att lämna hemmet inför en tid att passa eller att helt enkelt sätta dig och läsa all text i detta kapitel. Gör en egen situationsanalys nedan. Fler arbetsblad för SARK finner du i slutet av kapitlet.

Min situationsanalys

Situation (S) Var? när? Med vem?	Automatisk reaktion (A) Vad tänkte och kände du då?	Respons (R) Vad gjorde du då?	Konsekvens (K) Vad ledde det till?
	Kropp		I stunden
	Tankar		På lite längre sikt
	Impuls		Kommentar/lärdom

Introduktion till aktivitetsregistrering

När vi gör något ofta tenderar vi att sluta lägga märke till att vi gör det. För att förändra beteenden är det viktigt att börja med en noggrann kartläggning av hur dina dagar faktiskt ser ut. Därför vill vi att du från och med nu skriver ner alla dina aktiviteter. Det är användbart av flera anledningar:

- För det första kommer det att hjälpa dig att se mönster i din vardag. Varje person är unik, och det är viktigt att se hur stressen påverkar just dina aktiviteter. Att vara medveten om dina mönster kan motivera dig att öka sunda och återhämtande aktiviteter.
- För det andra kommer det att ge dig ett mått på din aktuella aktivitetsnivå och innehållet i dina dagar, som du kommer att kunna jämföra

med hur det ser ut senare i behandlingen (efter att du börjat använda nya strategier).

- Slutligen kan en närmare titt på dina dagliga rutiner hjälpa dig att få idéer om var du kan överväga att lägga till några hälsosamma aktiviteter varje dag.

För att kartlägga aktiviteter för du en detaljerad logg (timme för timme) av alla aktiviteter som du gör, även de som verkar obetydliga (som att sova eller titta på tv). Du kommer att använda arbetsbladet daglig aktivitetsregistrering som du finner i slutet av kapitlet. Du fyller i formuläret varje dag. Till att börja med ska du bara göra saker som du normalt skulle göra dem. Din enda uppgift är att skriva ner dina aktiviteter, så noggrant och grundligt som möjligt.

Skattning av återhämtning, glädje och betydelse

När du registrerat aktiviteten ska du skatta tre saker för varje aktivitet: (a) återhämtning, (b) glädje och (c) betydelse.

a) Återhämtning

Utgå från hur utvilad eller lugn du känner dig när du gör aktiviteten (eller när du precis avslutat den). Vilka aktiviteter som upplevs återhämtande varierar från person till person och kan vara allt från att titta på TV, gå en promenad eller ett träningspass. Du kommer att lära dig mer om återhämtning i nästa veckas kapitel. Skatta hur återhämtande du upplever aktiviteten på en skala från 0–10, där 0 = inte alls återhämtande/lugnande och 10 = mycket återhämtande/lugnande.

b) Glädjeskattning ("Roligt")

Tänk på hur mycket du uppskattar aktiviteten, hur roligt, engagerande eller njutningsfullt det är att göra den. Du använder en skala från 0 till 10 där 0 = aktiviteter du inte alls upplever engagerande och givande, 10 = aktiviteter du tycker är mycket engagerande och givande. Att gå på picknick kanske känns mycket trevligt och du skattar 10. Att diska kanske inte alls känns roligt och du skattar 0.

c) Betydelse/"Viktigt"

Känn efter hur viktigt det känns att ha denna aktivitet i ditt liv. På en skala 0 till 10 skattar du varje aktivitet, där 0 = en aktivitet utan betydelse för dig

och 10 = en aktivitet av största betydelse i ditt liv. Till exempel att gå till jobbet är förmodligen en viktig aktivitet i ditt liv eftersom det är din inkomstkälla. Du kanske ger ditt arbete skattningen 10. Att titta på TV är förmodligen en mindre viktig aktivitet i ditt liv. Du kanske skattar att titta på TV lägre, t.ex. 2.

Tänk för ett ögonblick att vissa aktiviteter kan vara mycket viktiga men inte särskilt roliga, andra aktiviteter kan vara väldigt roliga men inte särskilt återhämtande etc. Till exempel kan tvätta kläder vara viktigt men inte särskilt roligt. Att fika med dina kollegor kan vara roligt men kanske inte upplevs som så återhämtande. Samtidigt kan du kanske identifiera aktiviteter som ger både återhämtning, glädje och känns betydelsefulla, medan andra aktiviteter inte ger något av detta.

Förutom att skatta återhämtning, glädje och betydelse för varje aktivitet under dagen ska du även skatta en gång per dag ditt sammantagna mående den dagen. Skattningen går från 0 = mitt sämsta mående till 10 = mitt bästa mående.

ÖVNING1.5 Aktivitetsregistrering

Titta på exemplet på ifylld aktivitetsregistrering nedan. Fyll därefter i dina aktiviteter för idag på sidan efter. Om det är morgon, fyll istället i dina aktiviteter under gårdagen.

Tid	Aktivitet	Återhämtande? (0-10)	Hur roligt? (0-10)	Hur viktigt? (0-10)
5-6	Sov			
6-7	Sov			
7-8	Gick upp, åt frukost, skjutsade barnen till skolan	1	2	8
8-9	Möte på jobbet	1	4	4
9-10	Paus, tog en kort promenad	8	6	8
10-11	Jobb framför datorn	4	3	4
11-12	Jobb framför datorn	4	3	4
12-13	Lunch, satt med kollegor och pratade jobb	1	4	4
13-14	Presenterade ett projekt för kollegor, var orolig för hur det skulle gå	2	2	8
14-15	Fick beröm efter presentationen	5	9	7
15-16	Jobb framför datorn, beställde böcker	2	2	2
16-17	Jobb framför datorn, beställde böcker	2	2	2
17-18	Handlade mat, stressigt	1	1	6
18-19	Lagade mat och åt med familjen, stressigt	1	4	7
19-20	Diskade och städade	2	2	4
20-21	Såg på TV	5	3	3
21-22	Såg på TV	5	3	3
22-23	Försökte sova	4	3	3
23-00	Sov			
00-01	Sov			
01-02	Sov			

Generellt mående under dagen (0-10): 4

ÖVNING1.5 Aktivitetsregistrering

Tid	Aktivitet	Återhämtande? (0-10)	Hur roligt? (0-10)	Hur viktigt? (0-10)
5-6				
6-7				
7-8				
8-9				
9-10				
10-11				
11-12				
12-13				
13-14				
14-15				
15-16				
16-17				
17-18				
18-19				
19-20				
20-21				
21-22				
22-23				
23-00				
00-01				
01-02				

Generellt mående under dagen (0-10):

NÄR SKA DU FYLLA I DIN AKTIVITETSREGISTRERING?

För registrering av dagliga aktiviteter kan du välja att registrera dina aktiviteter allteftersom eller så väntar du till slutet av dagen och gör det på en gång. Du kan välja det du föredrar men registrera varje dag och inte flera dagar i efterhand. Det är svårt att på torsdagen komma ihåg vad du gjorde på måndagen. Du kommer att granska din aktivitetsregistrering varje vecka, så se till att fylla i ordentligt så att du har något att dra lärdom ifrån och bygga på.

Hemuppgifter: kapitel 1

1. Stressbeteenden. Gör övning 1.2 "Mina stressbeteenden"

2. Situationsanalys. Identifiera olika stressande situationer som du hamnar i under veckan och gör minst en situationsanalys utöver den du fyllde i som träning. Se arbetsblad i slutet av kapitlet.

3. Aktivitetsregistrering. Fyll i aktivitetsregistrering och skatta återhämtning, glädje och hur viktiga de olika aktiviteterna är för dig varje dag. Detta är en krävande uppgift men den kommer att ge dig mycket viktig information som du kan bygga din behandling på.

OBS! För att du ska få så bra överblick som möjligt över din aktivitetsregistrering får du flera dagar per sida. Det innebär att det inte finns så mycket utrymme att skriva – skriv kort och använd stödord! Skattningarna av "återhämtande", "roligt" och "viktigt" är förkortade med bokstäverna "Å", "R" respektive "V".

Mot slutet av din första behandlingsvecka, svara på följande frågor innan du går vidare till kapitel 2. Dessa frågor kan hjälpa dig att få uppslag om det är någon del av kapitlet som du bör gå tillbaka till och repetera.

1. Vad är det för skillnad på akut stress och långvarig stress?

.....

2. Vad är viktigt för att kunna uppnå förändring med KBT?

.....

3. Beskriv vad som menas med "stressbeteenden". Hur påverkar de upplevelsen av stress?

.....

4. Beskriv vad som är karaktäristiskt för just din stress:

Vilka symtom lider du av?

.....

Vilka typer av stresstankar är vanliga hos dig?

.....

Hur har du försökt hantera din stressutmattning så här långt?

.....

5. Se över din dagliga aktivitetsregistrering:

Vilken typ av aktiviteter gör du mest av; roliga, återhämtande eller viktiga aktiviteter?

.....

Vilken typ av aktiviteter har du störst brist/underskott av?

.....

VECKA

AKTIVITETSREGISTRERING

Skriv ned din huvudsakliga aktivitet timme för timme och skatta hur återhämtande (Å), rolig (R), respektive viktig (V) varje aktivitet var mellan 0 och 10. Känslor är färskvara och övningen ger mest tillförlitlig information om du fyller i schemat kontinuerligt under dagen medan du ännu kommer ihåg vad du gjorde och hur du kände då.

Tid	Dag:	Dag:	Dag:
5-6	Å R V	Å R V	Å R V
6-7	Å R V	Å R V	Å R V
7-8	Å R V	Å R V	Å R V
8-9	Å R V	Å R V	Å R V
9-10	Å R V	Å R V	Å R V
10-11	Å R V	Å R V	Å R V
11-12	Å R V	Å R V	Å R V
12-13	Å R V	Å R V	Å R V
13-14	Å R V	Å R V	Å R V
14-15	Å R V	Å R V	Å R V
15-16	Å R V	Å R V	Å R V
16-17	Å R V	Å R V	Å R V
17-18	Å R V	Å R V	Å R V
18-19	Å R V	Å R V	Å R V
19-20	Å R V	Å R V	Å R V
20-21	Å R V	Å R V	Å R V
21-22	Å R V	Å R V	Å R V
22-23	Å R V	Å R V	Å R V
23-00	Å R V	Å R V	Å R V
00-01	Å R V	Å R V	Å R V
01-02	Å R V	Å R V	Å R V
Generellt mående 0-10			

Tid	Dag:	Dag:	Dag:	Dag:
5-6	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
6-7	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
7-8	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
8-9	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
9-10	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
10-11	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
11-12	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
12-13	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
13-14	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
14-15	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
15-16	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
16-17	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
17-18	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
18-19	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
19-20	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
20-21	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
21-22	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
22-23	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
23-00	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
00-01	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
01-02	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
Generellt mående 0-10				

SITUATIONSANALYS (SARK)

Situation (S) Var? när? Med vem?	Automatisk reaktion (A) Vad tänkte och kände du då?	Respons (R) Vad gjorde du då?	Konsekvens (K) Vad ledde det till?
	Kropp		I stunden
	Tankar		På lite längre sikt
	Impuls		Kommentar/lärdom

Situation (S) Var? när? Med vem?	Automatisk reaktion (A) Vad tänkte och kände du då?	Respons (R) Vad gjorde du då?	Konsekvens (K) Vad ledde det till?
	Kropp		I stunden
	Tankar		På lite längre sikt
	Impuls		Kommentar/lärdom

2

INNEHÅLL

- Problemlösning aktivitetsregistrering
- Återhämtning
- Introduktion till miniavslappning

Vikten av återhämtning

Du har nu börjat föra aktivitetsregistrering för att bli uppmärksam på hur dina dagar ser ut och hur olika aktiviteter hänger samman med ditt mående. Du har även börjat identifiera vilka automatiska reaktioner som uppstår i dig och vilka stressbeteenden du gör när du blir stressad, bland annat genom att göra situationsanalyser. I det här kapitlet ska du få lära dig mer om *återhämtning*, varför det är viktigt vid stressrelaterad ohälsa och vad återhämtning innebär för just dig. Brist på regelbunden återhämtning är en av de mest centrala orsakerna till att din stress blir skadlig för dig. Att finna metoder för att sänka sin stressnivå är därför av stor vikt för att bryta invanda stressbeteenden och skapa förutsättningar för långsiktigt hållbara beteendeförändringar.

Problemlösning aktivitetsregistrering

Innan vi introducerar återhämtning vill vi gå igenom ett antal problem som är vanliga att stöta på när det gäller att fylla i aktivitetsregistreringen. Vi är medvetna om att det är en krävande uppgift som av olika anledningar skulle kunna leda till ökad stress för dig nu i början. Om du inte har kunnat fylla i formuläret under den senaste veckan är det viktigt att förstå varför.

En anledning att det är svårt kan vara att du känner att du redan har en bra känsla av hur du spenderar din tid och att det känns onödigt att skriva ner. Du kommer förmodligen ihåg en massa saker du har gjort den senaste veckan, men det kan finnas en hel del aktiviteter som du glömt bort. Din aktivitetsregistrering kan vara till hjälp för dig att identifiera de stressorer och stressreaktioner som vi diskuterade i förra modulen.

Många blir förvånade över mönster de märker i sina registreringar och får en verklig förståelse för hur vissa mönster leder till mer stress, ångest och nedstämdhet, medan andra leder till mer positiva känslor. Att ha registreringarna gör kartlägningsarbetet mer effektivt eftersom du får klarhet i exakt hur du spenderar din tid timme för timme utan att du behöver minnas allt vid ett enda tillfälle.

En annan svårighet att genomföra registrering kan vara att det kanske känns som en överväldigande uppgift. Att skriva ner alla dina aktiviteter kan kännas som mycket arbete, men i slutändan kommer du troligtvis känna att det du lär dig är väl värt ansträngningen. Ett sätt att underlätta arbetet är att hålla registreringen så kort som möjligt (t.ex. "lunch", "tog barnen till skolan" och

”lagade middag”). Ett annat sätt att underlätta är att fylla i formuläret i slutet av dagen.

Slutligen, om du tycker att det är väldigt svårt att alls registrera, kan du överväga att först registrera två eller tre dagar i veckan (var noga med att inkludera både veckodag och helg) och sedan gradvis öka antalet dagar varje vecka som du registrerar.

Du kommer troligen att uppleva att registreringen känns mindre betungande när du väl får upp vanan att registrera. Om du inte slutfört någon aktivitetsregistrering för den senaste veckan är det inte rekommenderat att du försöker komma ihåg hela veckan i efterhand. Det är för svårt att minnas nödvändiga detaljer och kommer att bli svårt att upptäcka viktiga beteendemönster. Fyll istället nu i aktivitetsregistrering över de senaste två dagarna. Du kommer sannolikt att minnas de flesta av dina aktiviteter från idag och igår. Även om det bara är en eller två dagars registrering är det en utgångspunkt, och du kan börja leta efter beteendemönster.

Återhämtning

I första kapitlet talade vi om stress och hur man ofta reagerar efter att ha levt med stress en längre tid. Stress i sig är en livsviktig reaktion även om symtomen kan upplevas obehagliga. Men förutsättning för att stress ska vara bra för oss är att vi får tillräcklig återhämtning.

Om vi håller oss en bit under vår stresströskel (se figur 1) har vi större marginal att ”stressa” utan att känna starkare symtom. Vi klarar av att hantera utmaningar och har lättare att komma ner i varv. Många med stress och utmattning har emellertid under många år, ibland årtionden, gradvis höjt sin aktivitetsnivå utan tillräcklig återhämtning. Detta innebär att kortisol, ett hormon som utsöndras vid stress, samlas i blodet på ett sätt som är skadligt för oss. Kortisol är nödvändigt då det aktiverar vår överlevnadsinstinkt och gör att vi kan stånga av fysiskt och mentalt för att ta oss igenom

Dagliga registreringar de kommande veckorna kommer att öka chanserna för framsteg i din behandling. Prova dig fram för att hitta ett sätt att registrera som passar dig. Kanske behöver du kopiera upp registreringen och ha den i din ficka eller väska, sätta upp den på kylskåpsdörren eller sätta en påminnelse på din telefon så att du kommer ihåg att fylla i under dagen?

OM SKATTNINGAR AV ÅTERHÄMTNING, GLÄDJE OCH BETYDELSE

Tänk på att dina skattningar av vad dina dagliga aktiviteter innebär för dig är helt subjektiva. Det går alltså inte att skatta ”rätt” eller ”fel” på något sätt. Gradskalan 0-10 ger en indikation om hur just du upplever olika aktiviteter just nu. Du får alltså skapa din egen måttstock, och det är möjligt att denna kommer att förändras något under tiden som du går i behandling. Exempelvis kan det vara så att en aktivitet som du tycker känns mycket ”betydelsefull” idag inte kommer att upplevas lika viktig om några veckor. Aktiviteter som du idag skattar lågt på återhämtning kanske kommer att upplevas som mer återhämtande framöver när du har en annan medvetenhet och kanske gör saker i en annan takt.

utmaningar. Men vi är skapade för att kortisolhalten i kroppen ska sjunka vid dagens slut så att vi, utvilade och pigga, kan ta tag i nya utmaningar kommande dag. Vid för höga halter av kortisol får vi problem med sömnen, vårt immunsystem kan störas och vi drabbas lättare av infektioner och andra sjukdomar. Om nattsömnen sviktar och dagen innebär konstanta utmaningar utan tillfälle för återhämtning, förslits vårt biologiska system. Vi drabbas av ökad passivitet och hjälplöshet och upplever sannolikt ännu högre stress kommande dag. Utebliven återhämtning leder till en negativ spiral som innebär att vi utvecklar allt fler symtom på utmattning, sömnen blir allt sämre och vi får allt svårare att återhämta oss.

Som vi konstaterat i kapitel 1 är lösningen på hög stress och bristfällig återhämtning inte att försöka återhämta sig hela tiden, sluta upp med



Utebliven återhämtning leder till en negativ spiral som innebär att vi utvecklar allt fler symtom på utmattning, sömnen blir allt sämre och vi får allt svårare att återhämta oss.

sådant man tidigare uppskattat genom försök att "vila sig frisk". Snarare är det hjälpsamt att gradvis arbeta mot en tydligare balans mellan aktivitet/stress och vila/återhämtning. Se figur 2 över hur din aktivitetsnivå och återhämtning gärna får växla under en dag.

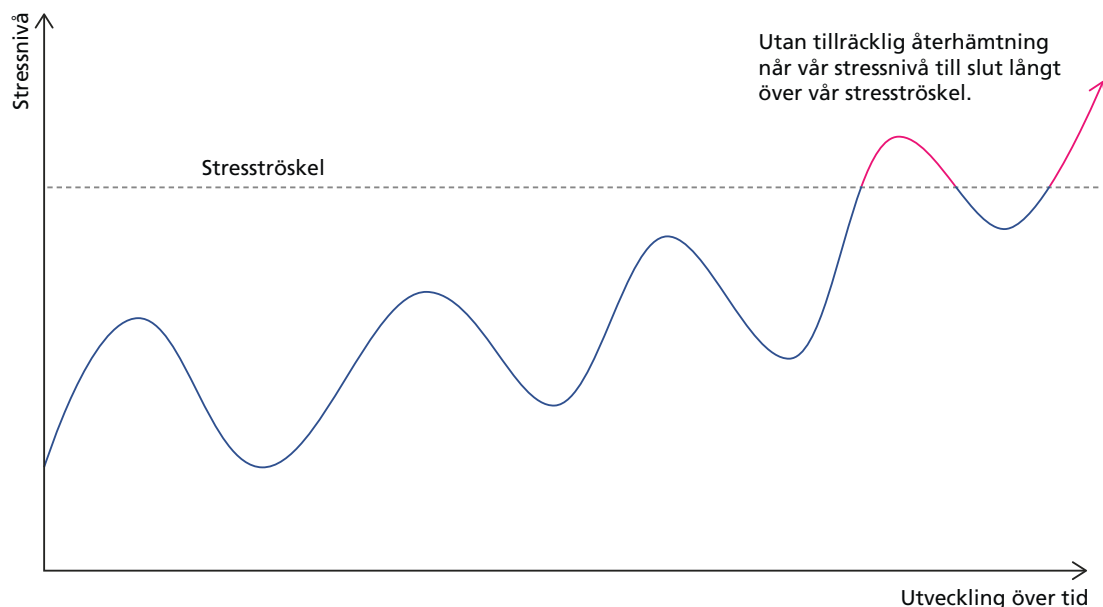
VAD ÄR ÅTERHÄMTNING?

Med "återhämtning" menas att man sänker sin fysiska aktivitetsnivå och får en upplevelse av lugn och ro. När vi återhämtar oss aktiveras vårt parasympatiska nervsystem, som är motsatsen till det sympatiska nervsystemet som är aktivt vid ett akut stresspåslag. Det parasympatiska nervsystemet signalerar till kroppen att det upplevda hotet är borta och den fysiologiska bered-

skapen att "kämpa eller fly" avtar. Vid ihållande stress, oro och rädsla aktiveras inte det parasympatiska nervsystemet av sig självt (eftersom det upplevda hotet kvarstår). Vi behöver hjälpa det på traven genom att, i motsats till stressbeteenden, engagera oss i lugna aktiviteter och bli medvetna om våra handlingar och tankar. Återhämtning är något av det viktigaste i behandling av stressrelaterad ohälsa. Men det finns många former av återhämtning och vad som upplevs återhämtande kan vara olika för olika människor.

Gemensamt för alla är att nattsömnen är den viktigaste källan till återhämtning. Du kommer att få lära dig mer om sömn i nästa kapitel. I övrigt kan både fysisk aktivitet (t ex promenader, gympass eller löpning) och vila (sitta stilla, titta på TV, ligga på soffan) fungera återhämtande. Forskning har visat att man kan få som djupast återhämtning timmarna efter ett träningspass. En del studier har visat att fikapaus på jobbet inte alls innebär någon återhämtning för många. På en arbetsplats skulle det alltså kunna vara mer återhämtande att ta en promenad under rasten än att sätta sig i fikarummet och "prata jobb" med kollegorna. Många rapporterar att de går ner i varv av att titta på TV.

Figur 1 Det här är en problematisk stressutveckling. Återkommande krav i kombination med bristfällig återhämtning för att stressnivån gradvis stiger.



NÄR BEHÖVS ÅTERHÄMTNING?

Det är viktigt med återhämtning både under dagen (t ex vid lunch samt någon gång under för- och eftermiddag) och mot dagens slut. Därför har man på en del arbetsplatser etablerat för- och eftermiddagspauser, och vanligt är att man har en lite längre lunchpaus mitt på dagen. Som du säkert själv känt av är denna struktur inte någon garant för att man går ner i varv under en arbetsdag. Om man studerar eller spenderar dagarna hemma kan det vara väl så svårt att få in regelbundna pauser under dagen. Det är lätt att tänka "jag ska se till att återhämta mig i helgen... eller under höstlovet!". Denna ambition är bra men otillräcklig. Återhämtning behövs på daglig basis och inte minst mellan olika aktiviteter.

ATT FINNA VAD SOM ÄR ÅTERHÄMTANDE FÖR DIG

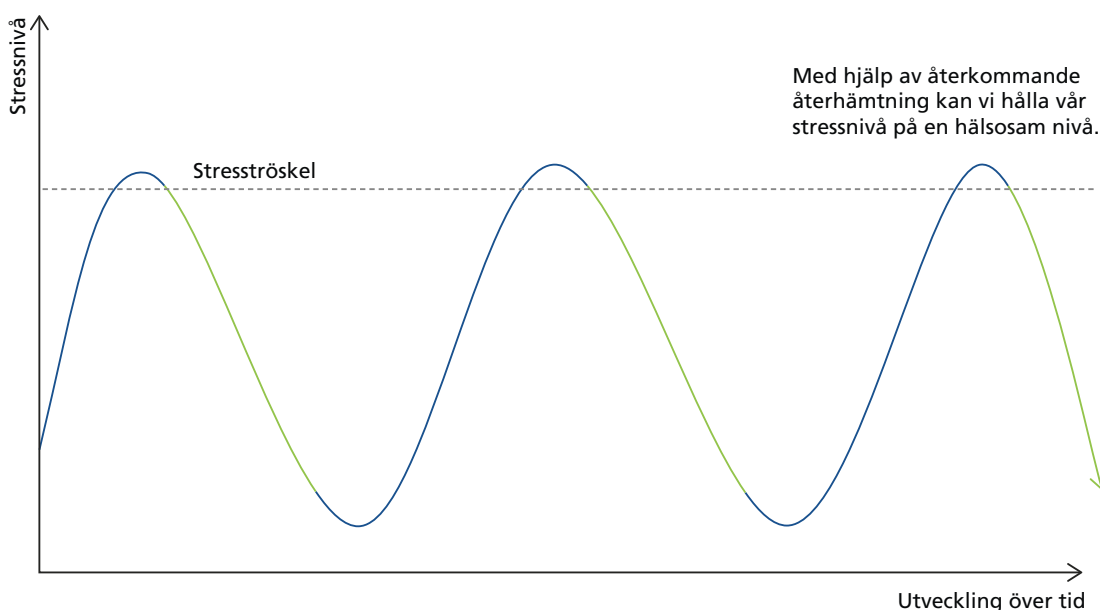
Om det var länge sedan du kände dig lugn och utvilad kan det vara svårt att komma på återhämtande aktiviteter. Som hjälp kan du utgå från information i din dagliga aktivitetsregistrering eller tänka tillbaka på vad som var återhämtande för dig tidigare i livet när du var mindre stressad.

Om du ändå inte kan komma på något kan du försöka föreställa dig vad du tror skulle kunna vara återhämtande/avslappnande/lugnande för andra människor.

Nedan ges exempel på aktiviteter som kan vara återhämtande.:

- Gå en lugn promenad
- Ta ett varmt bad
- Läs en bok eller bläddra i en tidning
- Spela ett instrument
- Göra en avslappningsövning
- Träna yoga
- Springa
- Prata med en god vän
- Ta en tupplur
- Träna på gym
- Baka bröd
- Lyssna på musik
- Titta på film
- Leka med hunden
- Rida
- Pyssla i trädgården
- Plocka svamp
- Leka med barn

Figur 2 Så här får din kurva över stress och återhämtning gärna se ut. Variation i aktivitetsnivå och livsinnehåll är positivt och brukar leda till bättre mående på lång sikt!



ÖVNING 2.1. Mina återhämtande aktiviteter

Fundera över, och skriv ner, vad som skulle kunna vara återhämtande för dig. Kanske är det aktiviteter som redan finns i ditt liv som du skulle vilja göra mer av, kanske är det sådant som varit en del av ditt liv tidigare som gett dig återhämtning. Om du inte kan komma på något, fundera över vad du tror skulle kunna vara återhämtande för dig, kanske utifrån vad som verkar vara återhämtande för andra människor.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Introduktion till miniavslappning

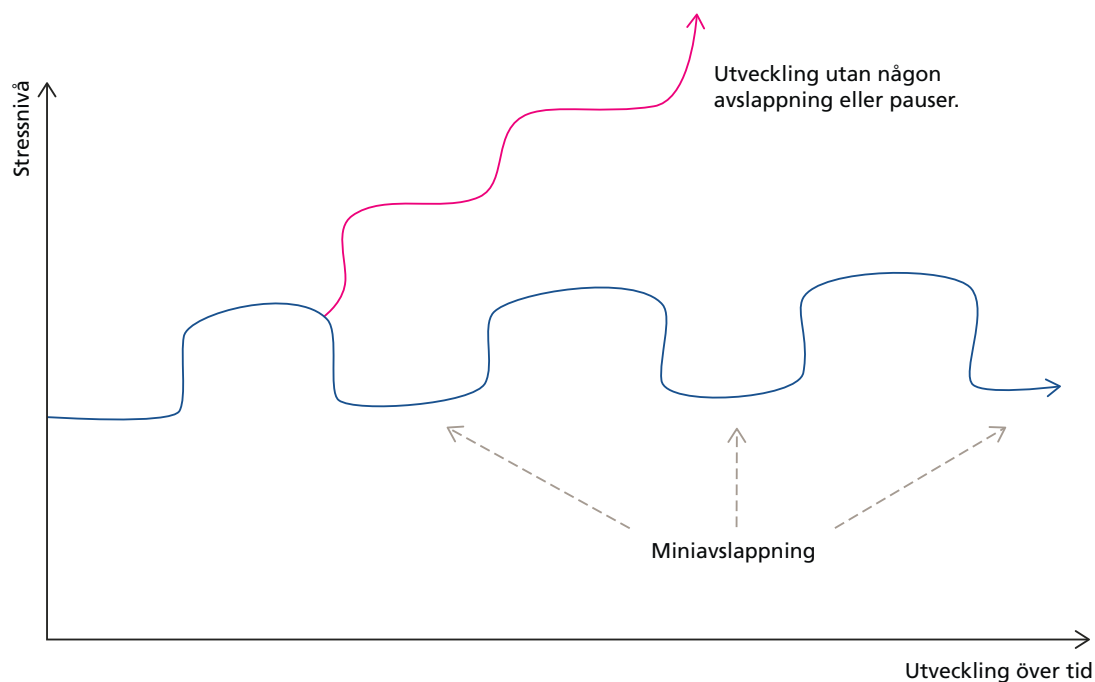
Utöver att få in några lite mer ordentliga pauser under dagen behövs även kortare stunder för återhämtning, mellan aktiviteter. Detta är något vi ofta helt glömmer bort. Många som "stressar" stannar inte upp utan rusar från det ena till det andra. Det kan liknas vid att man går på "autopilot", man hinner inte reflektera över eller utvärdera det som händer och man får således svårt att medvetet bryta invanda mönster, prioritera och göra aktiva, hälsosamma val.

Att lära sig att stanna upp, sänka sin andning, öppna ögonen och öka sin mentala närvaro är viktigt för att kunna göra förändringar i sitt liv.

Ett sätt att göra detta är att lära sig en teknik för så kallad miniavslappning. Figur 3 visar hur miniavslappning och regelbunden återhämtning kan bidra till att sänka stressnivån under dagens lopp.

Miniavslappning kan hjälpa dig att stanna upp och lägga märke till var du befinner dig och hur du har det just nu. Du får en chans att pausa "autopiloten" och se om du kan göra något annorlunda.

Figur 3 Den röda trappan visar hur stressnivån stegras under dagen om alla aktiviteter går i ett, utan paus. Den blå kurvan visar hur man kan behålla en lägre stressnivå genom att lägga in regelbundna miniavslappningar mellan aktiviteter.



ÖVNING 2.2. Miniavslappning

Du ska nu få prova en teknik för denna form av återhämtning. Läs instruktionen och gör sedan övningen.

1. Sätt dig bekvämt och slut ögonen.
2. Håll dina handflator öppna, sträck på kroppen och för axlarna bakåt och nedåt.
3. Ta ett djupt andetag och fyll lungorna med luft.
4. Håll andan i ett par sekunder
5. Andas ut genom att sakta släppa ut luften, känn hur hela kroppen slappnar av vid utandning.
6. Fortsätt djupandas och sakta släppa ut luften. Ett andetag i taget.
7. Försök att med uppmärksamheten följa luftens väg genom hela andningsapparaten.
8. Notera eventuella tankar, känslor och fysiska sensationer som dyker upp, beskriv dem neutralt för dig själv och för sedan vänligt men bestämt tillbaka uppmärksamheten till andningen. Fortsätt med detta i några minuter.

Lade du märke till något speciellt när du gjorde övningen? Kanske kände du att du gick ner i varv och sänkte din andning? Kanske kände du dig mer stressad och upplevde att tankarna rusade i huvudet? Kanske fick du en impuls att avbryta övningen? Oavsett hur du reagerade så är det helt OK!

Att göra miniavslappningar regelbundet kan hjälpa dig att bli mer uppmärksam på dina tankar, känslor och fysiologiska reaktioner vilket i sin tur gör att du så småningom har en möjlighet att bromsa dina stressbeteenden. Notera dock att det inte alls är så att du alltid kommer att känna dig återhämtad och avslappnad av att göra en miniavslappning. Om du har levt med hög stress under lång tid är din kropp förmodligen inställd

på att ha ett högt tempo. När du då stannar upp och gör helt annorlunda än du brukar är det inte konstigt om du inledningsvis känner mer stress. Oroa dig inte över det, det betyder inte att miniavslappningar eller återhämtning inte är bra för dig. Tvärtom kan det vara ett tecken på att du verkligen behöver hjälpa din kropp att sänka tempot. Att stanna upp är aldrig farligt, även om det kan innebära att du blir mer uppmärksam än tidigare på olika tankar och känslor som du har och som kanske ibland är obehagliga. Det kräver träning och åter träning att rikta sin uppmärksamhet dit man vill och kunna notera tankar och sensationer som dyker upp utan att behöva agera på dem. Om du vill variera dig efter hand kan du prova följande:

Tillägg till miniavslappningen

Att rikta din uppmärksamhet mot andningen är ofta en bra start när du börjar träna på att stanna upp. Men det går också bra att rikta din uppmärksamhet mot annat, exempelvis mot ljud i din omgivning, olika delar av kroppen eller (om du gör övningen med ögonen öppna) mot vad du ser runt omkring dig. Börja i så fall övningen på samma sätt som tidigare (se Övning 2.2 Miniavslappning), och prova sedan att:

- Rikta uppmärksamheten mot ljud i din omgivning. Försök att lägga märke till alla ljud som omger dig, små som stora, och fokusera på ett i taget. Om distraherande tankar drar iväg med din uppmärksamhet, notera det för dig själv och för sedan åter uppmärksamheten mot ljud som du hör runt omkring dig.

- Rikta uppmärksamheten mot hur det känns i olika delar av kroppen, en del i taget. Utforska dina sensationer med en öppenhet och nyfikenhet, utan att döma eller försöka förändra dem. Hur känns det t.ex. där fötterna möter golvet? Hur känns det i händerna?
- Öppna ögonen och rikta uppmärksamheten mot vad du ser omkring dig. Lägg märke till detaljer som du kanske annars skulle missa, så som nyanser i färger eller former/textur på objekt.
- För slutligen tillbaka uppmärksamheten till andningen en liten stund och avsluta därefter övningen.

Din upplevelse av att göra miniavslappning är aldrig "fel". Det är dina automatiska reaktioner som gör sig påminda, och eftersom de är just automatiska kan du inte hindra eller påverka dem på något sätt i stunden. Det enda du kan

göra är välja att göra övningen och uppmärksamma hur det är för dig. Olika personer reagerar mycket olika på denna typ av övning. Det kan vara hjälpsamt att betrakta den som ett tillfälle för självobservation.

UTMANINGAR MED MINIAVSLAPPNING OCH ÅTERHÄMTNING

Du håller fortfarande på att kartlägga hur dina dagar ser ut med olika aktiviteter och hur de påverkar ditt mående. Det kan vara svårt till en början och det är vanligt att personer som lever med hög stress inte tycker att det är så viktigt att göra återhämtande aktiviteter. Ofta prioriterar man att ”hinna klart”, ”vara effektiv”, ”göra mycket nu för att vila senare...”. Vi vill ändå uppmana dig att ta dig an utmaningen med regelbunden återhämtning som en central del av din behandling. Prova olika former! Våga utforska hur din stressnivå kan variera i samband med olika aktiviteter, även om det är svårt.

En del personer som lider av stressrelaterad ohälsa uttrycker att de återhämtar sig hela tiden. Kanske går de på yoga, promenerar varje dag eller ligger på soffan långa stunder under dagen för att försöka vila. Ändå mår de inte bättre! Detta illustrerar hur knepigt det kan vara att identifiera vad som är återhämtande för en enskild individ. Det handlar nämligen inte bara om vad vi gör utan om hur vi gör det. Var är tankarna under yogapasset? Ligger du på soffan och oroar dig över hur det ska bli på arbetet?

Det kan vara hjälpsamt att reflektera över graden av intensitet/energi med vilken du gör olika aktiviteter. Återhämtning behöver inte bara komma från att du gör helt andra saker än du vanligtvis skulle göra. Du kan också sänka ditt tempo och känna ett större lugn genom att bli medveten om, och variera, hur intensivt du ger dig i kast med olika vardagliga aktiviteter. Tänk dig en termometer eller en gradskala 1–10, där 1 står för ”låg-energi” och 10 står för ”högsta energi”. Fundera över följande: Kan du röja i köket på en 2:a? Kan du delta i ett möte på en 2:a? Kan du medvetet variera din promenad och ibland gå på en 1:a och ibland på en 8:a? I kapitel 4 kommer du att jobba

vidare med vad som är viktigt för dig i ditt liv och vilka prioriteringar du vill göra. Men redan nu kan det vara en god idé att börja reflektera över hur mycket energi du egentligen lägger på olika delar i din dag.

Om det är så att du tar det lugnt rent fysiskt men kroppen är spänd och tankarna snurrar på kring måsten och krav, kan det vara hjälpsamt att vägledas av någon annans röst, genom att till exempel lyssna på inspelade avslappningsövningar eller mindfulnessövningar. Dessa går att finna exempelvis på Spotify där man kan lyssna på spåren ”Avslappningsövning och Stresshantering” samt på andra avslappningsövningar. Om man har en smartphone kan man även ladda ner olika gratis appar för mindfulnesssträning. Att medvetet kunna rikta sin uppmärksamhet mot det man vill och stanna upp med sina tankar och känslor är en färdighet som blir bättre ju mer man tränar. Våga prova dig fram!



Våga utforska hur din stressnivå kan variera i samband med olika aktiviteter, även om det är svårt.

Du kommer från och med nu att börja träna på miniavslappning dagligen. Som ett led i detta kommer du att inleda med en miniavslappning varje gång du skriver ner din aktivitetsregistrering. Detta kommer hjälpa dig att bli mer närvarande i stunden och kunna fokusera på din behandling.

Hemuppgifter: kapitel 2

1. Återhämtning. Välj 1-2 återhämtande aktiviteter/beteenden som du skrivit i övning 2.1. *Mina återhämtande aktiviteter.* Planera in dessa i din vecka genom att skriva in dem i arbetsbladet *Aktivitetsregistrering* i slutet av kapitel 2.

Du kan planera in något som du redan gör i din vardag (som du nu medvetet vill göra mer av), eller så vill du prova någon annan form av återhämtning. Det behöver inte vara några stora aktiviteter. Miniavslappning är ett exempel på en möjlighet till kort återhämtning under dagen. Betrakta övningen som ett experiment. Det viktiga nu är inte att du uppnår hög avslappning utan att du tar steg mot att bryta invanda beteendemönster och får möjlighet att inhämta information om hur du fungerar.

2. Aktivitetsregistrering. Fortsätt fylla i aktivitetsregistrering varje dag. Denna vecka har registreringen utvecklats, med en rad för att markera hur många gånger du tränat miniavslappning varje dag.

3. Situationsanalys. Fortsätt att identifiera och analysera stressande situationer som du hamnar i under veckan, i syfte att träna på att känna igen och skilja på vad som händer i din kropp, vilka tankar och impulser du får och hur du agerar som respons på din stressreaktion. Använd arbetsbladet *Situationsanalys (SARK)* i slutet av kapitel 2.

4. Träna på miniavslappning dagligen. Försök att göra detta dels genom att sitta ner hemma och göra övningen, dels genom att göra den utanför hemmet, t.ex. genom att fokusera på din andning när du sitter på bussen eller tar en paus på din arbetsplats.

När du arbetat med kapitel 2 i nästan en vecka och börjar känna dig klar, svara på följande frågor innan du går vidare till kapitel 3.

1. Beskriv kort vilken roll återhämtning har vid stressrelaterad ohälsa.

.....

2. Genomförde du den/de återhämtande aktiviteter som du planerade in? Om ja, hur upplevde du det? Om nej, vad hindrade dig?

.....

3. Beskriv hur det går med övningarna i miniavslappning. Har du stött på några särskilda svårigheter? Är det någon skillnad att öva nu jämfört med första gången?

.....

4. Blicka tillbaks över din aktivitetsregistrering från veckan och svara på följande frågor:
Vilka aktiviteter var särskilt återhämtande för dig?

.....

Vilka aktiviteter var särskilt positiva/roliga för dig?

.....

Vilka aktiviteter var särskilt viktiga för dig?

.....

Vilken typ av aktiviteter gör du mest av; roliga, återhämtande eller viktiga aktiviteter? Vilken typ av aktiviteter har du störst brist på/underskott av?

.....

VECKA

AKTIVITETSREGISTRERING

Skriv ned din huvudsakliga aktivitet timme för timme och skatta hur återhämtande (Å), rolig (R), respektive viktig (V) varje aktivitet var mellan 0 och 10. Känslor är färskvara och övningen ger mest tillförlitlig information om du fyller i schemat kontinuerligt under dagen medan du ännu kommer ihåg vad du gjorde och hur du kände då.

Tid	Dag:	Dag:	Dag:
Mini-avslappning	Antal ggr:	Antal ggr:	Antal ggr:
5-6	Å R V	Å R V	Å R V
6-7	Å R V	Å R V	Å R V
7-8	Å R V	Å R V	Å R V
8-9	Å R V	Å R V	Å R V
9-10	Å R V	Å R V	Å R V
10-11	Å R V	Å R V	Å R V
11-12	Å R V	Å R V	Å R V
12-13	Å R V	Å R V	Å R V
13-14	Å R V	Å R V	Å R V
14-15	Å R V	Å R V	Å R V
15-16	Å R V	Å R V	Å R V
16-17	Å R V	Å R V	Å R V
17-18	Å R V	Å R V	Å R V
18-19	Å R V	Å R V	Å R V
19-20	Å R V	Å R V	Å R V
20-21	Å R V	Å R V	Å R V
21-22	Å R V	Å R V	Å R V
22-23	Å R V	Å R V	Å R V
23-00	Å R V	Å R V	Å R V
00-01	Å R V	Å R V	Å R V
01-02	Å R V	Å R V	Å R V
Generellt mående 0-10			

Tid	Dag:	Dag:	Dag:	Dag:
Mini-avslappning	Antal ggr:	Antal ggr:	Antal ggr:	Antal ggr:
5-6	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
6-7	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
7-8	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
8-9	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
9-10	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
10-11	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
11-12	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
12-13	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
13-14	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
14-15	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
15-16	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
16-17	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
17-18	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
18-19	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
19-20	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
20-21	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
21-22	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
22-23	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
23-00	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
00-01	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
01-02	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
Generellt mående 0-10				

SITUATIONSANALYS (SARK)

Situation (S) Var? när? Med vem?	Automatisk reaktion (A) Vad tänkte och kände du då?	Respons (R) Vad gjorde du då?	Konsekvens (K) Vad ledde det till?
	Kropp		I stunden
	Tankar		På lite längre sikt
	Impuls		Kommentar/lärdom

Situation (S) Var? när? Med vem?	Automatisk reaktion (A) Vad tänkte och kände du då?	Respons (R) Vad gjorde du då?	Konsekvens (K) Vad ledde det till?
	Kropp		I stunden
	Tankar		På lite längre sikt
	Impuls		Kommentar/lärdom

3

INNEHÅLL

- Sömnproblem vid stressrelaterad ohälsa
- Faktorer som påverkar din sömn och allmänna råd
- Handlingsplan för bättre sömn

Sömnproblem

Du har hitintills fått lära dig mycket om stress, utmattning och vikten av regelbunden återhämtning. Eftersom nattsömnen är den allra viktigaste källan till återhämtning, och eftersom den ofta är ett problem för personer med stressrelaterad ohälsa, kommer du i det här kapitlet att få lära dig mer om vad som påverkar sömnen och om vad du själv kan göra för att sova gott. Även för dig som inte har några problem med sömnen kan det vara värdefullt att arbeta med detta kapitel som ett sätt att få information om hur du kan hantera eventuella sömnproblem i framtiden.

Sömnproblem vid stressrelaterad ohälsa

Du har fått lära dig att olika former av återhämtning – dagliga pauser, helgvila, semester m.m. – ger kroppen möjlighet att återställa balansen efter en ansträngning eller påfrestning. Men den viktigaste källan till återhämtning är nattsömnen. Nattsömnen ger hjärnan möjlighet att bearbeta dagens intryck och det sker en förändring i flera viktiga hormoner under vår sömn. Vi får till exempel en förhöjd utsöndring av tillväxthormon som är läkande, och kortisolhalterna (som ofta är förhöjda vid långvarig stress) sjunker. Cellproduktion, stärkt immunförsvar och ämnesomsättning stimuleras under nattsömnen. Det finns forskning som visar att störd sömn ofta är en avgörande faktor för att man ska utveckla utmattningssyndrom. Eftersom det är mycket vanligt att personer som lider av stressrelaterad ohälsa också har problem med sömnen, kommer vi nu att gå igenom vad som kan vara bra att känna till för att ha möjlighet

att påverka sin sömn. För att sova bättre behöver du:

- Kunskap om normala sovvanor
- Lära känna dina egna vanor
- Veta vad som ger dålig sömn och vad du kan göra för att sova gott
- Våga ändra dina vardagsrutiner
- Tålamod

KUNSKAP OM NORMALA SOVVANOR

Vuxna behöver i allmänhet mellan 6–9 timmars sömn per dygn för vila, återhämtning och bearbetning av intryck. Sömnbehovet byggs upp av vakenhet, vilket innebär att inför 7–8 timmars sömn så behöver vi 16–17 timmars vakentid. Vi sover alla dåligt då och då och en eller ett par sömlösa nätter är inte farligt. Kroppen kan själv kompensera den förlorade sömnen genom att följande natt öka andelen djupsömn.



Det är vanligt med perioder då man sover lite sämre. Det kan exempelvis bero på stress, oro eller andra livshändelser.

Sömnen har olika stadier

När man har lagt sig, släckt lampan och börjar känna sig dásig sjunker vakenhetsgraden och man somnar. Sömnen är först ytlig och man är lättväckt, ibland kan detta upplevas som att man inte sover alls.

Efterhand kommer man in i en djupare fas av sömnen, så kallad djupsömn. Under de första 3–4 timmarna av natten får man merparten av sin djupsömn. Musklerna slappnar av och man är svår att väcka. Blir man väckt här kan man känna sig förvirrad och det kan ta tid innan man känner sig vaken. Under djupsömnen sker den största delen av den fysiska återhämtning.

Den ytliga och djupa sömnen återkommer i faser under natten tillsammans med perioder av drömsömn, så kallad REM-sömn. REM står för "rapid eye movement" och innebär att ögonen rör sig snabbt åt olika håll under drömsömnen. Denna sömnfas har visat sig vara kopplad till bearbetning av intryck under dagen och är viktig för att sortera information och lagra minnen. Man får som mest REM-sömn mot slutet av natten. Om natten blir förkortad på grund av för tidigt uppvaknande kan det påverka ens förmåga att återhämta sig mentalt och minnas viktiga saker.

Sovtiden varierar med åldern

Ett nyfött barn sover ungefär 20 timmar per dygn. Sedan minskar sömnbehovet med ålder, bortsett från en tillfällig ökning under tonåren. Vuxna behöver oftast sova 6–9 timmar per dygn, men det varierar från person till person. Så länge man fungerar bra dagtid får man tillräcklig sömn.

När man blir äldre ändras sömnmönstret och andelen djupsömn minskar. Det beror bland annat på att vissa hormoner som produceras under djupsömnen inte längre behövs i samma utsträckning. Sömnen blir ytligare och man vak-

nar lättare till. Det kan upplevas som att man sover sämre men är helt normalt. Kroppen tar sig den sömn den behöver.

Sömnen kan vara bättre än du tror

Alla är vakna korta stunder på natten, men man minns det bara om man har varit vaken längre än några minuter. Det kan räcka med ett par lite längre uppvakningar en natt för att man ska uppleva det som om nattsömnen har varit sämre än den kanske egentligen varit. Sömnen kan vara tillräcklig i alla fall.

Trötthet på morgonen behöver inte betyda att man har sovit dåligt. Det kan ta en stund att vakna till ordentligt. Därför bör man bedöma sin nattsömn efter hur man mår längre fram på dagen.

Kroppen tar snabbt igen förlorad sömn

Efter en eller några nätter med dålig sömn kompenserar kroppen för den förlorade sömnen genom att nästa natts sömn innehåller mer djupsömn, inte genom att sova längre. Kroppen prioriterar kvalitet, inte kvantitet!

SÖMNPROBLEMETS ONDA CIRKEL

Det är vanligt med perioder då man sover lite sämre. Det kan exempelvis bero på stress, oro eller andra livshändelser. Sömnen brukar återgå till det normala av sig själv men om dessa perioder blir långvariga är det lätt att hamna i en ond cirkel.

Om man lider av dålig sömn är det inte ovanligt att man efter ett tag börjar oro sig över sömnen och de konsekvenser som kommer av dålig sömn. Det kan komma tankar som: "Hur ska jag orka med morgondagen?", "Jag MÅSTE sova!". Oron kan leda till olika försök att få bukt på sömnen, genom ändrade kvällsvanor och ändrade dagliga aktiviteter. En del människor börjar till exempel titta på TV i sängen för att försöka gå ner i varv, eller kanske till och med arbeta i sängen för att trötta ut sig själva. Andra försöker förgäves få till "rätt antal timmar sömn" genom att gå och lägga sig allt tidigare och kanske ta tupplurar på dagarna. Dessa ansträngningar leder generellt till att det blir ännu svårare att somna. Ritualer för att gå ner i varv på kvällen kan bli närmast

tvångsmässiga (*måste* ta ett bad, *måste* bli klar med allt praktiskt först, *måste* ligga i sängen senast kl 21, *måste* alltid ta insomningstabletten eller ett glas vin...) och oron över att inte kunna somna på kvällen kan sätta fart samma ögonblick som man vaknar på morgonen. Mentalt börjar sängen förknippas allt mer med oro, och så småningom räcker det med att tänka på sängen för att man ska känna obehag och varva

upp. När man varvat upp är det förstås ännu svårare att somna... De dagliga rutinerna ändras vanligtvis också till följd av den trötthet som kommer av sömnlöshet. Vanligt är att man undviker aktiviteter som känns alltför ansträngande när man är trött, t ex motion. På sikt kan de ändrade rutinerna i kombination med den oro man känner inför sömnbesvären bana väg för långvarig sömnlöshet, det vill säga "insomni".

ÖVNING 3.1. Hur fungerar din sömn?

Tänk tillbaks på hur din sömn fungerat under den senaste veckan. Vad lägger du märke till? Har du haft problem med insomning, täta uppvaknanden under natten, för tidigt uppvaknande på morgonen? Känner du dig kanske inte utvilad även om du sover så länge som du borde? Finns det specifika faktorer som påverkar din sömn, så som små barn, bullrig miljö eller sjukdom? Skriv gärna ner dina observationer.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Faktorer som påverkar din sömn

Nedan presenteras sådant som kan vara bra att känna till för att ha möjlighet att påverka sin sömn. Efter varje del ber vi dig att reflektera över hur det ser ut för dig och om det finns något som du eventuellt skulle behöva förändra för att förbättra din sömn. Skriv ner dina svar.

REGELBUNDNA SÖMNTIDER – SCHEMALÄGG DIN SÖMN!

Sträva efter att ha så regelbundna sömntider som möjligt. Detta ger kroppen möjlighet att ställa in sig på sömn/vakenhet och ger på sikt mer effektiv sömn. Tiderna som du bestämmer dig för ska i så stor utsträckning som möjligt gälla även på helgerna. Om du har för vana att passa på att sova ut på helgerna leder det till ett minskat sömnbehov på kvällen vilket kan försvåra insomning. Omställning till arbetsveckan kan bli svår.

Om du tycker att det är rimligt att du ska sova 8 timmar varje natt, se till att planera för att inte ligga i sängen mer än 8 timmar. Om du bestämmer dig för att du ska gå upp kl 7 betyder det att du inte ska gå och lägga dig tidigare än kl 23. Oavsett om du somnar kl 23 eller inte är det viktigt att du håller fast vid tiderna du har bestämt. Det kan kräva lite tålamod, men på sikt kommer din kropp att lära sig när det är dags att sova och när det är dags att vara vaken.

1. Hur ser det ut för dig vad gäller regelbundna sömntider?

.....

.....

2. Behöver du göra en förändring? Hur skulle den förändringen i så fall se ut?

.....

.....

SÄNGEN FÖR SÖMN

Om du tillbringar mycket vaken tid i sängen (t ex om du ligger vaken och grubblar, ser på TV, läser, tittar på telefonen, arbetar) så finns en risk att sängen blir förknippad med vakenhet och aktivitet snarare än med sömn. Om du har problem med insomning eller perioder av vakenhet under natten är det viktigt att återskapa ett nära samband mellan sängen och sömn. För att åstadkomma det bör sängen inte användas till något annat än just sömn (och sex).

Du bör alltid se till att avsluta arbete och andra aktiviteter en bra stund innan du ska gå och lägga dig. Den sista timmen behövs för att ställa in kroppen på sömn genom att t ex göra något

avkopplande och genomföra dina kvällsrutiner. Om du märker att du inte somnar 20–30 min efter sänggående, lämna då sängen och ägna dig åt något behagligt och lugnt på en annan plats. Försök att inte se detta som något besvärligt utan som en möjlighet att få en lugn stund för dig själv. Gå och lägg dig igen först när du känner dig riktigt sömnig. Om du fortfarande inte kan somna efter 20–30 min upprepar du proceduren och lämnar sängen tills att tröttheten är tillbaka. Om du vaknar upp mitt på natten och inte kan somna om är det samma som gäller: lämna sängen om du inte somnar om efter ca en halvtimme. Notera att, oavsett hur mycket eller lite sömn du tycker att du fått under natten så ska du gå upp den tid du tidigare bestämt dig för att gå

upp. Du kanske blir trött dagen efter, men det hade du sannolikt blivit om du låg kvar i sängen sömnlös också. Tekniken är mycket effektiv när

det gäller att skapa ett nära samband mellan sängen och sömn, och på sikt kommer du att få lättare att somna och att behålla sömnen.

1. Hur ser det ut för dig vad gäller kopplingen mellan sängen och sömn?

.....

.....

2. Behöver du göra en förändring? Hur skulle den förändringen i så fall se ut?

.....

.....

TUPLURAR

Människor har generellt ett sömnbehov som varierar mellan 6–9 timmar. För att sova de timmar du behöver krävs att du är vaken resten av tiden, dvs. 15–18 timmar. En kort tupplur på dagen (ca 20 min) kan vara en hjälpsam form av återhämtning om du är trött och vill höja din vakenhetsnivå. Men om du har problem med att somna på kvällen kan en tupplur vara direkt olämplig eftersom den minskar sömntrycket (drivkraften att sova) till natten. Då är det lätt att hamna i en ond spiral på så vis att du inte sover gott på natten, vill sova på dagen, sover sämre på natten ...

Försök att avstå från tuppluren och se om det ger dig bättre sömn nästkommande natt. Kanske kan du göra något annat lugnt istället för att sova? Alternativt kan du försöka tidigarelägga din tupplur så att du inte sover senare än kl 14. Syftet med detta är att öka din vakenhetstid så att du hinner bli trött igen till kvällen. Det är även viktigt att en tupplur inte överstiger 30 min eftersom du då riskerar att hamna i så kallad djupsömn. Då tar det längre tid att vakna och man kan känna sig ännu tröttare efteråt.

1. Hur ser det ut för dig med tupplurar?

.....

.....

2. Behöver du göra en förändring? Hur skulle den förändringen i så fall se ut?

.....

.....

KVÄLLSRUTIN – GE DIG SJÄLV TID FÖR NEDVARVNING

De allra flesta har svårt att vara aktiva 16 timmar under dagen och sedan lägga sig i sängen och somna direkt. Kroppen behöver tid för att komma ner i varv. Avsluta gärna dina aktiviteter i god tid innan du ska somna, försök att etablera en lugn

och avkopplande kvällsrutin som du håller fast vid. Att till exempel läsa en bok, äta något lätt-smält, byta om för natten, sköta hygien i lugn och ro och träna på avslappning kan utgöra grunden för en rutin som kan hjälpa dig att ställa in dig på sömn.

1. Hur ser det ut för dig med kvällsrutin och nedvarvning inför sänggående?

.....

.....

2. Behöver du göra en förändring? Hur skulle den förändringen i så fall se ut?

.....

.....

RUTIN FÖR PROBLEMHANTERING

Undvik att ta problem med dig till sängen! Om du oroar dig mycket och har svårt att släppa grubblerier och problem kan det vara hjälpsamt att sätta av en stund tidigare under kvällen då du skriver ner din oro och ägnar dig åt dina problem

ordentligt. Till denna "problemlösningstund" eller "orosstund" kan du med fördel hänvisa orostankar och problem som dyker upp under dagen, för att slippa sysselsätta din hjärna med dem i tid och otid – och för att absolut inte behöva ha med dig dem i sängen!

1. Hur ser det ut för dig med oro och grubblerier när du ska lägga dig?

.....

.....

2. Behöver du göra en förändring? Hur skulle den förändringen i så fall se ut?

.....

.....

AVSLAPPNING VID INSOMNING

Ibland går hjärnan och kroppen på högvarv när man ska lägga sig, även om man inte har något särskilt att oroa sig över. Då kan det vara hjälpsamt att träna på avslappning för att underlätta insomning. Det finns många sätt att göra detta, bland annat med hjälp av inspelade avslappningsövningar som går att finna på t ex Spotify eller i en del appar. Ett sätt kan också vara att

plocka fram en inre bild av något som du förknippar med lugn och ro. Det kan t ex vara ett barnomsminne, en semesterbild eller en skogs promenad. Tänk på denna bild när du lägger dig och försök att hålla kvar uppmärksamheten vid den även om andra tankar kommer emellan. Låt tankar passera och fortsätt rikta din uppmärksamhet till bilden, försök att känna det lugn och den harmoni som bilden ger.

1. Hur ser det ut för dig med avslappning när du ska lägga dig?

.....

.....

2. Behöver du göra en förändring? Hur skulle den förändringen i så fall se ut?

.....

.....

MAT, DRYCK OCH NIKOTIN

Allt för stor konsumtion av socker bör undvikas då det bidrar både till fetma och till uppvarvning. Att klämma i sig en bastant måltid strax före sänggående är inte att rekommendera. Inte heller bör du lägga dig på tom mage, eftersom det leder till aktivering och försvårar insomning. Ät gärna något lätt en stund innan det är dags att varva ner för att gå till sängs.

upplever att de sover oroligt och vaknar tidigare efter att ha druckit alkohol. Underskatta inte heller koffeinets inverkan på sömnen. Koffein finns i kaffe, energidrycker, coladrycker och svart te (tein). Koffein gör det svårare att somna och att behålla sömnen. En allmän tumregel kan vara att inte dricka koffeinhaltiga drycker under senare delen av dagen.

Du har kanske märkt att du somnar lättare av alkohol? Det gör många, men även om alkohol ofta kan underlätta insomning är det en klassisk sömnförstörare. När alkoholen förbränns aktiveras kroppen och din sömn blir ytligare. Många

Nikotinet i cigaretter och snus påverkar också sömnen negativt (även om många upplever att det hjälper dem att komma ner i varv). Nikotin höjer vakenhetsgraden och gör att sömnen blir mer ytlig.

1. Hur ser det ut för dig med mat, dryck och nikotin när du ska lägga dig?

.....

.....

2. Behöver du göra en förändring? Hur skulle den förändringen i så fall se ut?

.....

.....

FYSISK AKTIVITET, FRISK LUFT OCH LJUS

Att hålla sig i god fysisk kondition är ett utmärkt medel för dålig sömn. När du rör dig förbrukas bland annat de stresshormoner som du samlar på dig under dagen och kroppen slappnar av efteråt. Omedelbart före sänggående bör du emellertid undvika att anstränga dig fysiskt (och psykiskt). Det tar tid att komma ner i varv!

Om möjligt får du gärna kombinera motion med att vara utomhus. Frisk luft gynnar nämligen också sömnen (tänk bara på hur bra spädbarn verkar sova utomhus). Kanske kan du göra det till en vana att promenera en sträcka till eller från

jobbet, eller gå ut en stund under lunchen? Vid utomhusvistelse hjälper du din biologiska klocka att ställa in sig på natt och dag. Ljus och mörker påverkar nämligen utsöndring av melatonin, ett hormon som bidrar till att göra oss sömniga genom att sänka kroppstemperaturen. Om du är utomhus i dagsljus minskar din melatoninnivå vilket gör att du känner dig mer vaken. När mörkret faller ökar melatoninnivån och leder till att du känner dig sömnig. Genom att växla mellan dagsljus och mörker (snarare än att sitta i ett kontorsrum eller i ditt hem från morgon till kväll) hjälper du din kropp att orientera sig till dag och natt och det blir lättare att somna.

1. Hur ser det ut för dig med fysisk aktivitet, frisk luft och dagsljus?

.....

.....

2. Behöver du göra en förändring? Hur skulle den förändringen i så fall se ut?

.....

.....

SÖMNMEDEL

Om du vänt dig till en läkare med dina sömnproblem har du kanske fått medicin för sömnbesvären. Olika typer av sömnstörningar kan behandlas med olika typer av sömnmedel. Grundprincipen är att medicinen ska användas så kort tid som möjligt. Sömnmedicin botar inte orsakerna till sömnbesvären men kan utgöra en tillfällig lindring när sömnlösheten är som värst. Regelbunden (varje dag) användning kan ge tillvänjning och risk för ökad sömnstörning. Viss risk

finns också för ökad sömnighet vid uppstigning. Långvarigt regelbundet bruk kan ge abstinens när man vill sluta med behandlingen. Behandlingen bör alltså trappas ut gradvis. "Varannan natt-användning" är inte att rekommendera.

Vanliga biverkningar vid sömnmedicinering, speciellt för personer över 65 år, är dagtrötthet, glömska, yrsel och förvirring. Konsultera din läkare om du har några frågor kring nedtrappning/utsättning av din sömnmedicin.

1. Hur ser det ut för dig vad gäller sömnmedicinering?

.....

.....

2. Behöver du göra en förändring? Hur skulle den förändringen i så fall se ut?

.....

.....

Våga ändra dina vardagsrutiner!

Utifrån vad du nu lärt dig om sömn och faktorer som påverkar din sömn ber vi dig att fundera över vilket eller vilka steg du skulle kunna ta för att börja förbättra din sömn. Viktigt att tänka på är att vara så konkret och specifik som möjligt när du gör din plan. Om du till exempel tänker att du vill spendera mer tid utomhus behöver du vara tydlig med hur detta ska ske: *"Jag ska pro-*

menera till pendeltåget varje morgon istället för att ta bussen".

Kom ihåg att det kan ta tid att befästa nya rutiner och det är möjligt att du inte märker några omedelbara resultat. Det viktiga är att du börjar med att ta ett steg i taget, ha tålamod, och utvärdera efter hand konsekvenserna av dina nya beteenden på din sömn.

ÖVNING 3.2. Steg för bättre sömn

Skriv ner 1–3 konkreta steg som du skulle vilja börja med att ta för att förbättra din sömn.

1.

.....

.....

2.

.....

.....

3.

.....

.....

EXEMPEL Magnus har problem med att somna. Han tycker han sover oroligt och känner sig inte utvilad när han vaknar. Han vill fokusera på följande:

1. Max sova 1 ggn/dag, inte mer än 20 min (jag ställer äggklockan). Jag behöver stå emot att lägga mig när jag är trött på eftermiddagen, kanske kan sätta mig på uteplatsen istället.
2. Jag ska lägga mig kl 23 och gå upp kl 8 varje morgon under två veckor. Sen ska jag utvärdera.
3. Cykla på träningscykeln i källaren eller rask promenad varje dag. Jag börjar med att planera att jag ska gå en promenad på 30 min onsdag och fredag denna veckan.

Hemuppgifter: kapitel 3

1. Steg för bättre sömn. Utifrån de steg du identifierat i övning 3.2 ska du nu välja ett steg som du planerar att ta under veckan för att påverka din sömn positivt. Kom ihåg att vara så konkret som möjligt när du väljer ditt steg. Var/när/hur kommer du att gå till väga? Skriv in ditt planerade steg i din aktivitetsregistrering.

Planerat steg:

När/hur?

2. Återhämtning. Prova olika aktiviteter som du tror kan vara återhämtande för dig. Försök vara öppen, avsätt tid för din egen skull, och testa gärna nya saker som du inte brukar göra! Använd arbetsbladet Aktivitetsregistrering för att skriva in dina planerade steg/aktiviteter. Skatta senare i samma arbetsblad hur du upplevde aktiviteterna.

3. Aktivitetsregistrering. Fortsätt att fylla i aktivitetsregistrering varje dag och skatta hur återhämtande, roliga och viktiga dina olika aktiviteter är för dig.

4. Miniavslappning. Fortsätt att göra en miniavslappning varje gång du fyller i din aktivitetsregistrering. Träna varje dag och registrera i aktivitetsregistreringen hur många gånger du tränar. Prova gärna andra typer av avslappningsövningar också, för att hitta en form som passar dig.

5. Situationsanalys. Gör minst en situationsanalys över en situation då du känner dig stressad eller får andra starka känslor. Använd arbetsbladet Situationsanalys (SARK).

1. Varför är sömnen viktig?

.....

2. Vilka beteenden kan bidra till att problem med sömnen inte går över av sig själva utan kan bli långvariga?

.....

3. Nu har du ägnat dig åt aktivitetsregistrering under 3 veckor. Vad gör du på dagarna och hur verkar ditt allmänna mående (som du skattar varje dag) påverkas av dina aktiviteter? Beskriv vad du lagt märke till som kan vara viktigt för att förstå ditt mående:

.....

4. Du har också arbetat med situationsanalys under en tid. Fundera över följande:

När du märker på dig själv att du reagerar med kraftig stress, har du då möjlighet att (obehaget till trots) välja att göra något annat än det du brukar? Skriv ner dina reflektioner.

.....

5. Beskriv kort hur det går för dig att träna på att göra miniavslappningar. Märker du någon skillnad i hur det är att göra miniavslappning nu jämfört med när du började öva?

.....

VECKA

AKTIVITETSREGISTRERING

Gör en miniavslappning. Fyll därefter i dagens aktiviteter timme för timme och skatta hur återhämtande (Å), rolig (R), respektive viktig (V) varje aktivitet var mellan 0 och 10.

Tid	Dag:	Dag:	Dag:
Mini-avslappning	Antal ggr:	Antal ggr:	Antal ggr:
5-6	Å R V	Å R V	Å R V
6-7	Å R V	Å R V	Å R V
7-8	Å R V	Å R V	Å R V
8-9	Å R V	Å R V	Å R V
9-10	Å R V	Å R V	Å R V
10-11	Å R V	Å R V	Å R V
11-12	Å R V	Å R V	Å R V
12-13	Å R V	Å R V	Å R V
13-14	Å R V	Å R V	Å R V
14-15	Å R V	Å R V	Å R V
15-16	Å R V	Å R V	Å R V
16-17	Å R V	Å R V	Å R V
17-18	Å R V	Å R V	Å R V
18-19	Å R V	Å R V	Å R V
19-20	Å R V	Å R V	Å R V
20-21	Å R V	Å R V	Å R V
21-22	Å R V	Å R V	Å R V
22-23	Å R V	Å R V	Å R V
23-00	Å R V	Å R V	Å R V
00-01	Å R V	Å R V	Å R V
01-02	Å R V	Å R V	Å R V
Generellt mående 0-10			

Tid	Dag:	Dag:	Dag:	Dag:
Mini-avslappning	Antal ggr:	Antal ggr:	Antal ggr:	Antal ggr:
5-6	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
6-7	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
7-8	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
8-9	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
9-10	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
10-11	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
11-12	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
12-13	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
13-14	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
14-15	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
15-16	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
16-17	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
17-18	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
18-19	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
19-20	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
20-21	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
21-22	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
22-23	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
23-00	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
00-01	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
01-02	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
Generellt mående 0-10				

SITUATIONSANALYS (SARK)

Situation (S) Var? när? Med vem?	Automatisk reaktion (A) Vad tänkte och kände du då?	Respons (R) Vad gjorde du då?	Konsekvens (K) Vad ledde det till?
	Kropp		I stunden
	Tankar		På lite längre sikt
	Impuls		Kommentar/lärdom

Situation (S) Var? när? Med vem?	Automatisk reaktion (A) Vad tänkte och kände du då?	Respons (R) Vad gjorde du då?	Konsekvens (K) Vad ledde det till?
	Kropp		I stunden
	Tankar		På lite längre sikt
	Impuls		Kommentar/lärdom

4

INNEHÅLL

- Livsområden
- Att identifiera värderingar och bryta ner dem i konkreta steg

Att leva det liv jag vill leva

Under de närmaste veckorna ska du fokusera på att göra förändringar i dina dagliga aktiviteter utifrån den kunskap du nu hämtat in. Syftet är att du allt mer ska kunna leva ditt liv på ett sätt som är tillfredsställande och hälsofrämjande för dig. För att undvika att du bara ska börja planera in en massa nya aktiviteter som riskerar att kännas överväldigande och leda till ytterligare stress, är det viktigt att det arbete du gör delas upp i mindre steg och att själva stegen du tar upplevs som genuint viktiga för dig. För att närma oss detta ska vi i detta kapitel börja titta på olika områden i ditt liv och på dina värderingar.

Livsområden

Som beskrivits i tidigare kapitel är det vanligt, när man levt med stress under en längre tid, att man anpassar livet utifrån detta och att livet kanske till slut utvecklas till något annat än man skulle vilja. Kanske har du prioriterat bort aktiviteter i livet som du tidigare värdesatte (utan att riktigt ha märkt det?) eller har du börjat leva ett allt mer begränsat liv, kanske stannar du aldrig riktigt upp och ser dig omkring? Personer som lever med stressrelaterad ohälsa rapporterar ofta

att de "tappat bort sig själva" och inte minns hur de var förut, vad de tyckte om och vad som egentligen är viktigt för dem i livet.

Även om det varierar mellan olika människor finns vissa områden i livet som är viktiga på ett eller annat sätt för de allra flesta. Dessa kan sammanfattas under rubrikerna Relationer, Sysselsättning, Fritid/intressen, Hälsa för kropp och själ och Dagliga ansvarsområden.

ÖVNING 4.1. Reflektion kring livsområden

När du läser om olika livsområden på nästa sida, fundera över hur det ser ut för dig inom respektive område och över vad som är viktigt för dig. Skriv gärna ner lite stödord, du kommer att få utveckla dina tankar längre fram i kapitlet.

Att identifiera värderingar och bryta ner dem i konkreta steg

När du har reflekterat över dina olika livsområden ska du gå vidare till att formulera vilka värderingar du har. En värdering är ett ideal, en kvalitet eller en stark tro på vissa sätt att leva. En värdering skiljer sig från ett mål på så vis att man aldrig kan säga att man är "klar" med en värdering. Det är snarare en riktning som man kontinuerligt rör sig mot genom livet. Denna rörelse återspeglas i vilka handlingar man gör och vilka aktiviteter man engagerar sig i. Ett primärt mål för dig i detta kapitel är att identifiera värderingar inom varje livsområde och översätta dem till konkreta handlingar och aktiviteter som möjliggör för dig att i större utsträckning leva så som du själv vill. Att bli mer medveten om dina värderingar och låta dem vägleda dina beteenden är centralt i denna behandling.

Vid val av konkreta steg är det viktigt att komma ihåg två saker:

- De ska vara så *konkreta* som möjligt och även *möjliga för andra att observera*. Att "må bättre" är inte ett steg, men "äta middag med mamma" är möjligt att utföra och observera.
- Stegen bör också *delas upp i sina minsta delar*. Till exempel, "att åka på cykeltur" kanske

kräver flera steg innan man kan utföra aktiviteten. Det kan vara att ta upp cykeln från källaren, kontrollera luften i däcken, hitta en pump, pumpa däcken och så vidare. Det första steget när det gäller "att åka på cykeltur" kanske bara är att kontrollera att cykeln är i gott skick. Då är det här du får börja. Själva cykelturen kanske sker under kommande veckor. Steg mot beteendeförändring är mycket lättare att genomföra om de brutits ner i minsta möjliga delar.

Ibland är det frestande att formulera allt för utmanande och stora steg med osäker utgång eller som bara ger glädje i framtiden. Till exempel, att ta en högskoleexamen är ett långsiktigt mål som tar tid att uppnå. Det är bra att ha sådana mål för sig själv, men du behöver givande aktiviteter i vardagen och flera delmål på väg mot långsiktiga mål. Du behöver formulera mindre steg som får dig att närma dig målet och samtidigt är viktiga och roliga i det dagliga. Även om det inte alltid känns så, är det bara med små steg som du kan börja göra en förändring. Stora steg riskerar att leda till att du känner dig överväldigad och att du känner dig misslyckad om du inte lyckas genomföra dem.

ÖVNING 4.2. Mina värderingar och konkreta steg

Under veckan kommer du att arbeta med att skriva ner vilka värderingar du har inom olika livsområden och fylla på med konkreta steg som kan hjälpa dig att röra dig mot det liv du vill leva. Använd arbetsbladet "Mina värderingar och steg" i slutet av kapitlet. För varje livsområde ska du skriva både värderingar och ett antal konkreta steg. Varje steg ska vara något som du kan göra för att leva i enlighet med dina värderingar.

Till exempel, om "ha en social och aktiv fritid" är en värdering du har, lista några konkreta steg som du tycker är förenliga med detta. Exempel kan vara att gå på bio med en kompis eller göra en utflykt med familjen. Som hjälp i uppgiften kan du se exempel på värderingar och steg längst bak i boken (Bilaga 1). Dessa exempel illustrerar hur du kan arbeta och de kan vara en inspiration för vilka värderingar och steg som är viktiga för dig.

Detta är en övning som kan ta tid och kräva en hel del reflektion. Du kommer ha möjlighet att fortsätta komplettera arbetsbladet under veckorna som kommer. Ta den tid du behöver!

MINNS DU ANNA OCH MAGNUS?

Anna tycker att det är svårt att få till att sätta sig ner och se över sina livsområden. Hon har svårt att fokusera och får impulser att göra annat först. Men när hon till sist bestämmer sig för att ägna en halvtimme åt uppgiften på onsdag kväll efter nattning kommer hon på följande inom området "Relationer":

LIVSOMRÅDE: RELATIONER

Värdering: Vara en närvarande och kärleksfull förälder

Steg: Berätta för mina barn att jag tycker om dem/älskar dem varje dag

Steg: Sitta en stund på sängkanten med varje barn och prata om dagen/lyssna minst en gång/vecka

Steg: Åka till badhuset tillsammans

Steg: Lyssna uppmärksamt på min dotter när hon berättar något under middagen

Värdering: Kunna uttrycka mina behov och synpunkter till andra

Steg: Inrätta "familjeråd" varje vecka för att delegera hushållsuppgifter och ansvarsområden

Steg: Gå och träna även om det är rörigt hemma

Steg: Lugnt och säkert säga nej till att skjutsa barnen

Steg: Bjuda hem en vän och be honom/henne handla med sig mat

Steg: Berätta att jag behöver ta en paus och därefter sitta i soffan medan någon annan röjer i köket

Värdering: Vara en lyssnande och empatisk partner

Steg: Krama honom minst en gång varje dag även om det tar emot

Steg: Tänd ljus efter nattning och fråga hur han har det, lyssna!

Steg: Skaffa barnvakt och gå på restaurang med min man

Magnus vill helst inte tänka på hur han vill att livet ska se ut och vad som är viktigt. Att inse hur stor skillnad det är mellan var han befinner sig och hur han skulle vilja ha det gör honom ledsen och ångestfull. Han får impulser att hoppa av behandlingen och strunta i allt. Till sist bestämmer han sig ändå för att ge det en chans, och formulerar följande inom området "Hälsa för kropp och själ".

LIVSOMRÅDE: HÄLSA FÖR KROPP OCH SJÄL

Värdering: Vara en fysiskt aktiv och sund person

Steg: Lämna hemmet och promenera 15-30 minuter (istället för att ta en tupplur!)

Steg: Skaffa medlemskap i ett gym

Steg: Fråga om min bror vill plocka svamp med mig i helgen

Steg: Cykla på träningscykeln i källaren 10 min

Värdering: Vara öppen om mina problem, tankar och känslor

Steg: Fråga någon om att äta lunch och prata
Steg: Svara i telefon om någon ringer i veckan
Steg: Ge mig ut vid lunchtid. Om jag stöter på någon jag känner kan jag berätta att jag är sjukskriven

Värdering: Vara snäll mot mig själv och ägna mig åt egenvård

Steg: Boka tid för massage

Steg: Laga varm mat till mig själv

Steg: Köp ny rakhyvel och hårprodukter

Hemuppgifter: kapitel 4

1. Värderingar och steg. Fyll i arbetsbladet med värderingar och steg inom olika livsområden (övning 4.2). Försök att identifiera åtminstone någon värdering med konkreta steg inom *varje* livsområde. Det kan hända att du stressas av uppgiften och tänker att du måste börja göra en massa förändringar med en gång. Oroa dig inte! Det arbete du gör nu handlar om att identifiera vad som är viktigt för dig, hur du skulle önska att du kunde leva ditt liv. Arbetet med förändring är långsiktigt och sker med små steg utifrån vad du orkar och vill. Mer om det i nästa kapitel.

2. Återhämtning och sömn. Planera in några återhämtande aktiviteter i din aktivitetsregistrering och träna på miniavslappning dagligen.

Fortsätt vid behov även att ta steg för att förbättra din sömn. Använd aktivitetsregistreringen för att planera in vad du vill göra.

3. Aktivitetsregistrering. Fortsätt med daglig aktivitetsregistrering och skattning varje dag din närmaste vecka. I nästa kapitel kommer du att börja använda din aktivitetsregistrering i större utsträckning som ett verktyg för att planera in och utvärdera olika aktiviteter som ligger i linje med dina värderingar.

4. Situationsanalys. Gör en situationsanalys över minst en situation i veckan i vilken du reagerar med stress eller andra starka känslor.

Mot slutet av veckan, svara på följande frågor:

1. Beskriv hur det går med övningarna i miniavslappning. Har du stött på några särskilda svårigheter? Är det någon skillnad att öva nu jämfört med första gången?

.....

2. Blicka tillbaks över din aktivitetsregistrering från veckan och svara på följande frågor:
Vilka aktiviteter var särskilt återhämtande för dig?

.....

Vilka aktiviteter var särskilt positiva/roliga för dig?

.....

Vilka aktiviteter var särskilt viktiga för dig?

.....

Vilken typ av aktiviteter gör du mest av; roliga, återhämtande eller viktiga aktiviteter? Vilken typ av aktiviteter har du störst brist på/underskott av?

.....

Arbetsblad för övning 4.2 Mina värderingar och konkreta steg

RELATIONER

Värdering:

Steg som är i linje med min värdering

Värdering:

Steg som är i linje med min värdering

Värdering:

Steg som är i linje med min värdering

SYSSELSÄTTNING

Värdering:

Steg som är i linje med min värdering

Värdering:

Steg som är i linje med min värdering

Värdering:

Steg som är i linje med min värdering

FRITID OCH INTRESSEN

Värdering:

Steg som är i linje med min värdering

Värdering:

Steg som är i linje med min värdering

Värdering:

Steg som är i linje med min värdering

HÄLSA FÖR KROPP OCH SJÄL

Värdering:

Steg som är i linje med min värdering

Värdering:

Steg som är i linje med min värdering

Värdering:

Steg som är i linje med min värdering

DAGLIGA ANSVARSOMRÅDEN

Värdering:

Steg som är i linje med min värdering

Värdering:

Steg som är i linje med min värdering

Värdering:

Steg som är i linje med min värdering

VECKA

AKTIVITETSREGISTRERING

Gör en miniavslappning. Fyll därefter i dagens aktiviteter timme för timme och skatta hur återhämtande (Å), rolig (R), respektive viktig (V) varje aktivitet var mellan 0 och 10.

Tid	Dag:	Dag:	Dag:
Mini-avslappning	Antal ggr:	Antal ggr:	Antal ggr:
5-6	Å R V	Å R V	Å R V
6-7	Å R V	Å R V	Å R V
7-8	Å R V	Å R V	Å R V
8-9	Å R V	Å R V	Å R V
9-10	Å R V	Å R V	Å R V
10-11	Å R V	Å R V	Å R V
11-12	Å R V	Å R V	Å R V
12-13	Å R V	Å R V	Å R V
13-14	Å R V	Å R V	Å R V
14-15	Å R V	Å R V	Å R V
15-16	Å R V	Å R V	Å R V
16-17	Å R V	Å R V	Å R V
17-18	Å R V	Å R V	Å R V
18-19	Å R V	Å R V	Å R V
19-20	Å R V	Å R V	Å R V
20-21	Å R V	Å R V	Å R V
21-22	Å R V	Å R V	Å R V
22-23	Å R V	Å R V	Å R V
23-00	Å R V	Å R V	Å R V
00-01	Å R V	Å R V	Å R V
01-02	Å R V	Å R V	Å R V
Generellt mående 0-10			

Tid	Dag:	Dag:	Dag:	Dag:
Mini-avslappning	Antal ggr:	Antal ggr:	Antal ggr:	Antal ggr:
5-6	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
6-7	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
7-8	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
8-9	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
9-10	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
10-11	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
11-12	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
12-13	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
13-14	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
14-15	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
15-16	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
16-17	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
17-18	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
18-19	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
19-20	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
20-21	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
21-22	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
22-23	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
23-00	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
00-01	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
01-02	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
Generellt mående 0-10				

SITUATIONSANALYS (SARK)

Situation (S) Var? när? Med vem?	Automatisk reaktion (A) Vad tänkte och kände du då?	Respons (R) Vad gjorde du då?	Konsekvens (K) Vad ledde det till?
	Kropp		I stunden
	Tankar		På lite längre sikt
	Impuls		Kommentar/lärdom

Situation (S) Var? när? Med vem?	Automatisk reaktion (A) Vad tänkte och kände du då?	Respons (R) Vad gjorde du då?	Konsekvens (K) Vad ledde det till?
	Kropp		I stunden
	Tankar		På lite längre sikt
	Impuls		Kommentar/lärdom

5

INNEHÅLL

- Balans i livet
- Depressionsspiralen
- Beteendeaktivering: beteende före känsla
- Urval och rangordning av steg
- Planering av steg

Steg mot ett liv i balans

I det här kapitlet ska vi fortsätta att arbeta med de steg som du identifierat som ligger i linje med vad som är viktigt för dig i ditt liv. Vi kommer också att beröra utveckling av depression (som är vanlig vid stressrelaterad ohälsa) och hur man behöver arbeta för att öka glädje och närvaro i vardagen. Denna vecka kommer vi att konkretisera förändringsarbetet och du kommer att få börja planera in små steg för att påverka innehållet inom olika områden i ditt liv. Beteendeförändring leder på sikt till förändring av känslor och tankar.

Balans i livet

Hitintills har vi fokuserat mycket på att etablera en ökad balans mellan aktivitet och vila/återhämtning. Men för att ta steg ur stressrelaterad ohälsa är det även viktigt att skapa balans mellan olika områden i livet. Att ha meningsfulla aktiviteter inom olika livsområden skapar en mer robust grund för dig att stå på om det uppstår problem inom något område, jämfört med om du lägger all kraft och energi inom bara några få livsområden.

Stressrelaterad ohälsa påverkar ofta alla delar i livet. Även om man ibland talar om "arbetsrelaterad stress" lämnar denna stress sällan övriga livsområden opåverkade. Är man trött efter jobbet orkar man sannolikt inte med sitt privata liv på samma sätt, liksom stress på hemmaplan tenderar att påverka hur man fungerar och vad man mäktar med på arbetet. Det blir lätt en ond spiral av ökad trötthet, stress och kamp. Att genomföra

förändringar inom ett visst område kan vara tillfredsställande, men för att ta ett helhetsgrepp om sin stressrelaterade ohälsa är det viktigt att se till helheten.

Det är lätt att tänka *"om bara detta löste sig så skulle allt bli bra..."*, *"om jag bara kunde byta jobb skulle jag inte känna mig så stressad"*, eller *"så fort denna period är över blir det nog bättre..."*.

Ibland kan en förändring, så som att byta jobb eller flytta, innebära lösningen. Men om vi levt med förhöjd stress under lång tid har vi ofta en inlärningshistoria och beteendemönster som gör att vi är i riskzon för att fortsätta stressa även när yttre faktorer förändras. Många som lider av stressrelaterad ohälsa ställer höga krav på sig själva och har för vana att prioritera ner sina egna behov. Vanligt vid stress är till exempel att

rutiner och hälsosamma beteenden rubbas. Man kanske sover oregelbundet, äter snabbt och oregelbundet, slutar träna eller pressar kroppen alldeles för hårt. Särskild vikt behöver därför läggas vid fysisk hälsa och rutiner. Det kan också vara viktigt att fylla på aktiviteter som inte är kravfyllda. Kanske har du slutat träffa vänner, göra utflykter med barnen eller ringa en vän och bara prata? Fritid och intressen har kanske fått stå tillbaka när livet fyllts av krav, och då behöver detta område få uppmärksamhet.

Arbete med värderingar och steg handlar inte nödvändigtvis om att öka antalet aktiviteter du gör. Snarare handlar det om att se över vad som egentligen är viktigt för dig, byta ut en del saker du gör mot nya aktiviteter, prioritera annorlunda och kanske göra en del av det du redan gör men på ett annorlunda sätt. Mycket handlar om att förändra hur du gör för att vara mer närvarande

i ditt liv. Att stanna upp och njuta av maten eller att bara lyssna och vara närvarande med dina nära och kära vid middagen kan vara viktiga förändringar.

Men hur ska man göra när man saknar ork och motivation?

Det är vanligt att personer som levt med hög stress och en utmanande livssituation under lång tid utvecklar depression. Med depression menas att man känner sig nedstämd större delen av tiden och att man inte känner samma glädje och lust inför sådant som man tidigare uppskattat i livet. Tillvaron kan upplevas meningslös, man kan få tankar om att man är värdelös och allt känns tyngre och svårare än vad man skulle önska. Nedan beskrivs hur utveckling av depression kan se ut, den så kallade "depressionsspiralen".

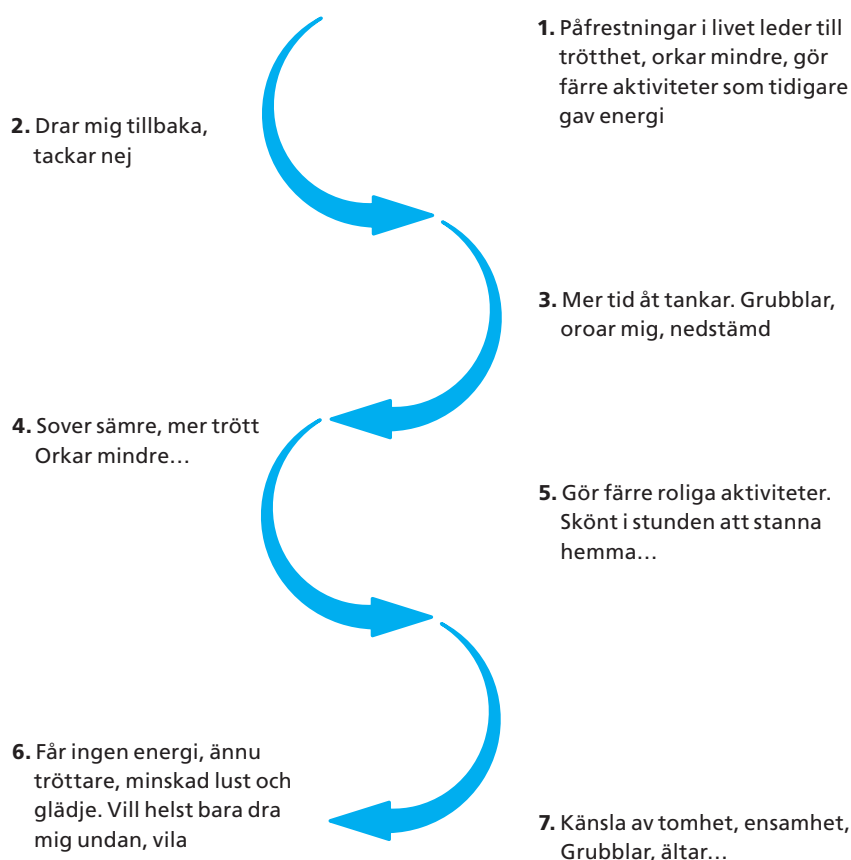
Depressionsspiralen

Vid olika händelser i livet påverkas vårt mående och det är helt naturligt att innehåll och balans rubbas under en tid. Exempelvis om en nära vän gått bort, om man har en intensiv småbarnsperiod eller om det pågår en omorganisation på jobbet. Då kan andra delar av livet få stå tillbaka, en period. Att det känns tungt är helt begripligt, sådana perioder är en del av livet och jobbiga tankar och känslor måste få finnas. Risker är emellertid att man, efter en tid av tillbakadragande, börjar uppleva en känsla av tomhet. När livsutrymmet krymper får man ofta ännu mindre ork och lust att ta sig för saker, och kanske drar man sig tillbaka ännu mer. I stunden känns det skönt och behövligt, men allt eftersom man drar ner på sådant man tidigare värdesatte uppstår ännu mer att sakna. Dessutom får man mer tid att ägna sig åt grubblerier och orostankar. Man kanske börjar älta och grubbla över sådant man förlorat i livet eller oroas över hur det kommer att se ut framöver. Kommer vännerna att finnas kvar? Finns det något jobb som kan fungera längre fram? Känslan av frustration, missnöje och av att vara misslyckad kan leda till att man får ännu mindre lust att träffa de

personer som faktiskt finns kvar. Man kanske ringer återbud, isolerar sig, slutar träna, stannar hemma från jobbet. Ytterligare känslor av skuld, saknad, hopplöshet, tomhet, ångest, ensamhet och nedstämdhet kan uppstå, som om det inte räcker med det man redan kämpar med!

Efter hand som man drar sig undan sådant som tidigare var en naturlig del av tillvaron är det inte konstigt om man kommer till en punkt då man ställer sig frågan "Vad är egentligen meningen med mitt liv?". Man har ju inte längre samma kontakt med de aktiviteter, personer, platser och sammanhang som tidigare gav energi och en känsla av meningsfullhet. Se figur 1 för en illustration av depressionsspiralen.

Figur 1. Depressionsspiralen. Figuren visar hur utmaningar i livet, som självklart kräver anpassningar inom olika livsområden under en period, på sikt kan leda till tillbakadragande, undvikanden och en nedåtgående spiral av ökad tomhet, ångest och uppgivenhet.



Beteendeaktivering: Beteende före känsla

Forskning har tydligt visat att det finns ett sätt att ta sig tillbaka från nedstämdhet och bryta den nedåtgående spiralen av undvikanden och passivitet. Det är genom så kallad beteendeaktivering. Beteendeaktivering innebär att man, med små steg, börja bygga upp sitt liv igen med de aktiviteter som tidigare gav glädje och en känsla av meningsfullhet.

Det upplevs emellertid oftast oerhört tungt och motigt att börja göra nya saker, sådant man kanske prioriterat bort under lång tid. Det går att liknas vid att man ska börja rulla en stor sten uppför ett berg. När man startar nere i dalen känns det långt till bergskränet. Det kan kännas som en omöjlig uppgift, och det är lätt att tänka "jag tar tag i detta lite senare", "när jag känner

mig lite piggare ska jag börja göra förändringar" eller "jag måste bara känna mig motiverad först...". I stunden känns det oändligt mycket enklare att gå nedför.

Man kan säga att man under första tidens vandring uppför berget framför allt kommer i kontakt med minustecken. Beteendeaktivering innebär alltså att man i början behöver ta sina steg fast det inte alls känns kul eller stimulerande. Allt eftersom man kämpar på uppför berget kommer man emellertid lättare i kontakt med meningsfullheten i det man gör och får långsamt en annan utsikt, nya perspektiv. Efter ett tag märker man att stenen börjar rulla av sig själv, man har nått krönet och det har blivit nerförsbacke.

När man väl har börjat göra ger det möjlighet till nya erfarenheter, att se saker på ett nytt sätt, få nya relationer. Därmed börjar man successivt bygga upp innehållet i sitt liv igen, mot ökad balans mellan olika områden.

Det är viktigt att notera att på vägen upp för berget kommer beteendet före känslan. Först när man gått upp ur dalen får man utsikten. Att vänta på att motivation och ork ska infinna sig fungerar tyvärr inte så bra, på samma sätt som det inte fungerar så bra att vila sig pigg vid

stressrelaterad ohälsa. Grunden i beteendearbete är alltså att motivation och ork kommer som en följd av en beteendeförändring, genom att man gradvis tar steg för att bryta undvikanden även om man inte känner sig helt redo.

Givetvis går det inte att göra allt du skulle vilja på en gång. Man måste ta ett litet steg i taget och tillåta sig att känna sig bra över det man gjort. Blir man besviken över att inte klara allt på en gång, eller att man inte mår bra med detsamma, är det lätt att besvikelsen blir ett hinder i sig.

Exempel. Urval och rangordning av steg

Steg	Rangordning
Gå ut med hunden	1
Gå på bio med Amanda	10
Ringa mamma och verkligen lyssna på hur hon har det	2
Ta ett bad och fokusera på att andas	3
Luncha en hel timme, äta långsamt	9
Ta paus 15 min på förmiddagen. Rör mig långsamt, andas	4
Ta paus 15 min på eftermiddagen. Rör mig långsamt, andas	5
Ta paus 15 min på förmiddagen och eftermiddagen en hel vecka	15
Leka med min dotter efter middagen utan att plocka undan först	11
Säga nej till besök från min svärmor	12
Bara köpa 1 julklapp/barn	14
Ligg kvar i sängen till kl 9 en dag	13
Gå till gymmet	6
Boka massage	7
Gå på massage	8

BRA JOBBAT!

Du har nu identifierat på vilket sätt du skulle vilja påverka ditt liv, genom att börja göra ändringar i *vad* och *hur* du betar dig. Att välja ut steg och se till att de är väl avgränsade och konkreta kan vara svårt. Kanske hamnar du i tankar om att du måste göra allt du skriver ner med en gång?

Kanske upplevs denna aktivitet som en "att-göra-lista" som du ska bocka av? Så behöver det inte vara! Se istället denna övning som ett sätt för dig att gå från tanke till handling genom små små steg som är lagom för dig utifrån var du befinner dig just nu. Ett steg i taget. Det är enda sättet att påverka din situation.

Planering av steg

När du identifierat 15 steg behöver du ett system för hur du ska planera dessa i ditt veckoschema och hur du ska följa dina framsteg. Du kommer använda din aktivitetsregistrering för den kommande veckan för att planera in dina steg. Du avgör själv hur många steg du vill välja. Det är viktigt att du utmanar dig själv utan att du blir överväldigad. Kom ihåg att vissa steg som är viktiga för dig kan vara sådant du redan gör men som du vill göra med större närvaro eller i ett

annat tempo. En lagom nivå brukar vara att börja med 1 till 3 av de lättare stegen.

Börja med att välja steg för den kommande veckan och skriv in dem i den tomma aktivitetsregistreringen för varje dag vid den tid som du planerar att ta dem. Till exempel, om ditt steg är "gå en promenad 15 min" kan du skriva in det kl. 11 på måndag. Var noga med att fundera på om du är redo för ett visst steg och överväg

hinder som du kan stöta på. Om du inte är redo kan du vänta en vecka till med att göra det. Om det finns hinder för att ta steget, fundera på åtgärder för att övervinna dessa.

Om Anna till exempel planerar att gå en promenad efter middag kan hon behöva kommunicera det till sin man och sina barn så att de är beredda på att hon ska ge sig iväg. Om Magnus har planerat att gå till frisören kan han behöva tänka igenom hur han ska påminna sig själv om detta, så att han inte riskerar att glömma bort tiden. Han kanske ställer in en påminnelse på sin mobiltelefon på förmiddagen.

Kommer du ihåg att du läste om att bryta ner steg i minsta möjliga delar? När du stöter på svårigheter kan det vara bra att överväga om du brutit ner aktiviteten tillräckligt. Till exempel, om din aktivitet är att gå på gym kanske du först måste se till att du har ett aktuellt medlemskap, kontakta en kompis att gå till gymmet med eller ordna transport. I det här fallet kanske "gå på gym" inte är den minsta delen av aktiviteten. Om du upptäcker att så är fallet är det bra att lägga till ytterligare steg i din aktivitetsregistrering för att övervinna dessa hinder.

För att öka sannolikheten att du faktiskt ska genomföra de förändringar du vill och behöver är det viktigt att planera en viss dag och tid för varje steg. När man kämpar med stressrelaterad ohälsa kan bara tanken på att behöva planera något leda till ökad stress. Det är vanligt att alla steg vi talar om i denna behandling inledningsvis upplevs som ytterligare krav och att man därför undviker att planera för att istället ta de steg som faller en in, när det känns "rätt". Detta är helt begripligt. Ändå vill vi poängtera vikten av att faktiskt jobba med planering. Självklart är det bra om du lyckas genomföra förändringar

utan att ha planerat stegen i förväg, men vår erfarenhet är att det finns risk för bakslag om stressen skulle öka i ett senare skede. Då blir det återigen stressen som styr dig, snarare än att du på ett medvetet sätt bestämmer vad du vill att livet ska innehålla.

HUR GÅ TILL VÄGA?

Från och med nu är det valfritt om du väljer att använda din aktivitetsregistrering för att registrera alla dina aktiviteter eller inte. Däremot ber vi dig nu att använda aktivitetsregistrering för att i förväg skriva in dina planerade steg (t.ex. återhämtande aktiviteter och steg som ligger i linje med värderingar inom olika livsområden). Mot slutet av varje dag, se över din registrering och notera om du tagit de steg du planerade. *Ringa in* varje steg som du genomfört, annars *dra ett streck* över det planerade steget och skriv till vad du gjorde istället. Skatta återhämtning, glädje och betydelse av det du gjorde. Om du inte följde din planering, försök att planera in det missade steget en annan gång samma vecka.

När du mot slutet av veckan ser över din aktivitetsregistrering kommer du enkelt att kunna följa dina beteendeförändringar och hur dina skattningar av återhämtning, glädje och betydelse påverkas av vad du gör. Det är viktigt att inte fokusera allt för mycket på om du har lyckats "uppfylla" eller "nä" dina värderingar, utan fokusera helt på att genomföra de konkreta steg som är förknippade med dina värderingar. Många värderingar innebär en livslång insats (t.ex. att vara en närvarande förälder) där man ständigt försöker leva på ett sätt som är förenligt med värderingen. Värderingar är inte en slutpunkt i en process utan mer som en guide genom livet som visar hur vi vill leva och vägleder oss i att göra val som är viktiga på lång sikt.

Hemuppgifter: kapitel 5

1. Urval och rangordning av steg. Gör övning 5.1 i kapitlet. Välj ut och rangordna 15 steg från olika livsområden. Se instruktioner och exempel i texten.

2. Planering för veckan. När du valt ut dina steg, välj ca 1–3 av dem och skriv in i din aktivitetsregistrering för veckan. Se instruktioner under "Hur gå tillväga" i kapiteltexten. Från och med nu är det valfritt om du vill fylla i alla aktiviteter du gör i din aktivitetsregistrering eller inte.

3. Miniavslappning. Fortsätt att träna på miniavslappning dagligen. Notera hur många

gånger du tränar i din aktivitetsregistrering. Kom ihåg att inrätta en rutin då du gör en kort övning i samband med att du ser över din aktivitetsregistrering!

4. Skriv minst en situationsanalys. Nu blir det intressant att göra situationsanalyser över hur det blir när du står inför att planera eller genomföra ett steg! Vad väcker det hos dig? Vilka automatiska tankar och känslor dyker upp och hur betar du dig då?

Mot slutet av veckan, besvara följande frågor:

1. Beskriv med egna ord hur en depression kan utvecklas. Känner du igen dig i denna beskrivning? I så fall på vilket sätt?

.....

2. Vad innebär beteendeaktivering och varför kan det vara hjälpsamt?

.....

VECKA.....

AKTIVITETSREGISTRERING

Tid	Dag:	Dag:	Dag:
Mini-avslappning	Antal ggr:	Antal ggr:	Antal ggr:
5-6	Å R V	Å R V	Å R V
6-7	Å R V	Å R V	Å R V
7-8	Å R V	Å R V	Å R V
8-9	Å R V	Å R V	Å R V
9-10	Å R V	Å R V	Å R V
10-11	Å R V	Å R V	Å R V
11-12	Å R V	Å R V	Å R V
12-13	Å R V	Å R V	Å R V
13-14	Å R V	Å R V	Å R V
14-15	Å R V	Å R V	Å R V
15-16	Å R V	Å R V	Å R V
16-17	Å R V	Å R V	Å R V
17-18	Å R V	Å R V	Å R V
18-19	Å R V	Å R V	Å R V
19-20	Å R V	Å R V	Å R V
20-21	Å R V	Å R V	Å R V
21-22	Å R V	Å R V	Å R V
22-23	Å R V	Å R V	Å R V
23-00	Å R V	Å R V	Å R V
00-01	Å R V	Å R V	Å R V
01-02	Å R V	Å R V	Å R V
Generellt mående 0-10			

Tid	Dag:	Dag:	Dag:	Dag:
Mini-avslappning	Antal ggr:	Antal ggr:	Antal ggr:	Antal ggr:
5-6	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
6-7	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
7-8	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
8-9	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
9-10	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
10-11	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
11-12	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
12-13	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
13-14	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
14-15	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
15-16	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
16-17	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
17-18	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
18-19	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
19-20	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
20-21	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
21-22	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
22-23	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
23-00	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
00-01	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
01-02	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
Generellt mående 0-10				

SITUATIONSANALYS (SARK)

Situation (S) Var? när? Med vem?	Automatisk reaktion (A) Vad tänkte och kände du då?	Respons (R) Vad gjorde du då?	Konsekvens (K) Vad ledde det till?
	Kropp		I stunden
	Tankar		På lite längre sikt
	Impuls		Kommentar/lärdom

Situation (S) Var? när? Med vem?	Automatisk reaktion (A) Vad tänkte och kände du då?	Respons (R) Vad gjorde du då?	Konsekvens (K) Vad ledde det till?
	Kropp		I stunden
	Tankar		På lite längre sikt
	Impuls		Kommentar/lärdom

6

INNEHÅLL

- Känslostyrda beteenden
- Vad påverkar vårt beteende?
- Undvikande och kontroll vidmakthåller psykisk ohälsa
- Exponering: att utmana obehaget

Känslostyrda beteenden och exponering

Välkommen till den sjätte behandlingsveckan! Hoppas att det har gått bra med dina planerade steg och beteendeförändringar. Arbetet med detta fortsätter. I detta och kommande kapitel kommer du att få ökad förståelse för vad som kan hindra dig från att göra de förändringar du vill göra, och du kommer få träna på nya sätt att bemöta dessa hinder.

Känslostyrda beteenden

Känslor är automatiska och inte viljestyrda, och precis som med stressreaktionen har våra känslor utvecklats under miljoner år och varit viktiga för vår överlevnad. De ger oss information om det som händer i våra liv, de motiverar oss och ger oss bränsle att göra det som behövs och det vi vill. De signalerar också till oss om fara och vägleder oss i hur vi kan ta hand om oss själva. Vilka känslor som dyker upp i olika situationer påverkas bland annat av våra tidigare erfarenheter, vår dagsform och hur vi tolkar den specifika situationen.

Känslostyrda beteenden är helt enkelt när vi beter oss så som känslan signalerar att vi ska bete oss. Med andra ord: vi följer "impulsen" som känslan ger (den som du tränar på att identifiera genom att göra situationsanalyser!). Om du till exempel får en stark obehagskänsla när du ska

göra en viss aktivitet får du kanske impulsen att låta bli, dra dig undan. Om du agerar på den impulsen har du agerat "känslostyrt". Många gånger är det bra att agera utifrån sina känslor, det kan rädda oss ur svåra situationer och leda oss rätt i livet. Ibland vägleder känslorna emellertid i en riktning som blir problematisk för oss. För att kunna navigera i våra känslor behöver vi ha kunskap om oss själva, våra erfarenheter och beteendemönster. Denna kunskap har du börjat samla in genom att betrakta dig själv, göra aktivitetsregistreringar och situationsanalyser. Så du är på god väg!

NÄR BLIR KÄNSLOSTYRDA BETEENDEN ETT PROBLEM?

Problem kan uppstå när våra känslor inte står i proportion till det som händer. Ibland reagerar

vi med mycket starka känslor inför en situation som inte är så farlig egentligen. Andra gånger reagerar vi inte alls så som vi, i efterhand, tycker att vi borde ha reagerat.

I situationer där stresskänslan blir stark är det vanligt att vi automatiskt reagerar på samma sätt varje gång, och på så vis hindras från att bete oss på ett flexibelt och avslappnat sätt. Det är svårt att tänka rationellt i situationer med starka känslor. Vi kan likna det med att du dagligen går samma sträcka till jobbet, du har lärt dig vägen och går den om och om igen. För ett tag sedan byggdes en ny och kortare väg men du fortsätter att ta den väg du är van vid, eftersom det känns bäst så. Ett annat exempel är om du har en erfarenhet av att ha blivit mycket upprörd i en bil. Nästa gång du är på väg i en bil blir du påmind om samma känsla och får en impuls att undvika bilen. Om du betar dig i enlighet med impulsen i denna situation (och låter bli att hoppa in i bilen) kommer du inte få möjlighet lära dig att man inte alltid blir upprörd i bilar, att vissa bilfärder kanske till och med är angenäma. Om du skulle undvika att åka bil under en lång period skulle ditt obehag och din rädsla ligga kvar oförändrad, och ditt liv skulle kanske inskränkas.

Starka känslor kan hindra oss från att göra saker vi skulle vilja göra och må bra av. Ofta är tankar på det som orsakar känslan tillräckliga för att väcka känslan. Den starka känslan kan göra att vi flyr från, eller börjar undvika, olika delar av tillvaron.

HUR LÄR VI OSS RÄDSLOR OCH UNDVIKANDE?

Att lära sig att reagera med rädsla på något som egentligen är ofarligt kallas betingning. Rädslan att bli instängd kan exempelvis uppstå om man blir skrämmd då man befinner sig i ett fastlåst läge i ett trångt utrymme. Rädslan kan kopplas till en tidigare neutral situation, t ex hissar. Situationer som inledningsvis inte utlöste rädslan kopplas ihop med samma känsla av rädsla och obehag. Exakt vilka situationer, föremål eller tankar som blir betingade varierar från individ till individ, men forskning har visat att obehag har en tendens att sprida sig till liknande situationer och aktiviteter som då också väcker obehag. Till slut

kan en hel rad situationer och aktiviteter väcka rädsla och obehag, och man reagerar med att undvika allt mer (känslostyrkt beteende). Denna typ av känslostyrda beteenden innebär en kort-siktig lösning som vidmakthåller och försvårar problemen på sikt.

Exempel:

Jobbtelefonen kan bli betingad till känslan av stress. Tunnelbanan kan bli betingad till känslan av kontrollförlust. En viss individ kan bli betingad till känslan av ilska. Sängen kan bli betingad till oro.

Magnus, som känner starkt obehag vid tanken på sin arbetsplats, undviker att svara i telefon när någon ringer och vistas inte på platser som skulle kunna påminna honom om jobbet. Hela arbetsplatsen är betingad till obehag och ångest för honom. Hans känslostyrda beteende gör att det känns bättre för honom i stunden (han slipper komma i kontakt med jobbet), men i längden leder hans undvikanden till att problemen finns kvar och kanske till och med förvärras.



I situationer där stresskänslan blir stark är det vanligt att vi automatiskt reagerar på samma sätt varje gång, och på så vis hindras från att bete oss på ett flexibelt och avslappnat sätt.

Vad påverkar vårt beteende?

Sedan behandlingen start har du, genom dina situationsanalyser (SARK), identifierat vad dina olika beteenden får för konsekvenser. Nu ska vi gå vidare med att se hur dessa konsekvenser i sin tur faktiskt påverkar dina beteenden.

Låt oss till att börja med beskriva två olika sorters kortsiktiga konsekvenser som båda har en kraftig inverkan på hur våra beteendemönster utvecklas och vidmakthålls:

- **Negativ förstärkning** är när det vi gör leder till att vi blir av med något oönskat (t.ex. rädsla, skuld, osäkerhet).

och...

- **Positiv förstärkning** är när det vi gör leder till att vi får något önskat (t.ex. glädje, uppskattning).

När ett beteende blir "förstärkt" (oavsett om det är positiv eller negativ förstärkning) innebär det att sannolikheten för att man ska göra på samma sätt i liknande situationer ökar. Ju närmre in på våra beteenden som dessa konsekvenser inträffar desto starkare effekt har de när det gäller att forma våra beteendemönster.

Nedan följer exempel på Annas och Magnus känslostyrda beteenden och vilka kortsiktiga konsekvenser de får. Notera att, även om deras beteenden blir förstärkta i stunden av de kortsiktiga konsekvenserna, så blir konsekvenserna på lite längre sikt problematiska.

Både Annas och Magnus känslostyrda beteenden är belönande precis i stunden som de utförs. Att säga "ja" för Anna blir både negativt förstärkt på så vis att hon känner lättnad och minskade symtom, och positivt förstärkt på så vis att hon får beröm och känner sig duktig. Magnus lögn om att han är upptagen blir negativt förstärkt genom att han omedelbart slipper pressen han känner när han får frågan om fest. Dessa kortsiktiga konsekvenser påverkar Anna och Magnus beteenden genom att de ökar sannolikheten för att Anna och Magnus kommer att bete sig på liknande sätt nästa gång de hamnar i sådana stressande situationer. Notera att detta gäller även om Anna och Magnus intellektuellt förstår att de långsiktiga konsekvenserna är att de hamnar ännu djupare i sin problematik. En intellektuell förståelse för att man skulle behöva göra annorlunda hjälper alltså inte så långt när man väl får en obehaglig känsla eller ett starkt stresspåslag!

Annas känslostyrda beteende

Situation (var och när)	Automatisk reaktion	Respons (beteende)	Konsekvens
Möte på jobbet, jag får förfrågan att ta på mig ännu en arbetsuppgift	<p>Kroppslig reaktion spänning, yttlig andning, hjärtat slår fortare, blir varm.</p> <p>Tankar Jag måste klara det här annars tycker de andra att jag inte är bra nog, annars klarar jag inte jobbet, hur ska jag hinna... Andra tittar på mig, jag måste klara det</p> <p>Impuls Tacka ja, ställa upp, jobba hårt, skynda mig</p>	Säger ja till arbetsuppgiften.	<p>I stunden Lättnad, obehaget minskar, känner mig duktig</p> <p>På lite längre sikt Lär mig att jag måste jobba hårt och ställa upp för att känna att jag är värd något. Känner mig misslyckad över att jag inte lyckas förändra mig. Får mindre tid med familjen, mer stress, tar färre pauser, känner mig läst...</p>

Magnus känslostyrda beteende

Situation (var och när)	Automatisk reaktion	Respons (beteende)	Konsekvens
Det är eftermiddag. En granne ringer och bjuder in mig på grillfest imorgon	<p>Kroppslig reaktion tungt över bröstet, ont i huvudet, känner att jag blir varm och yr. Känner mig rädd och pressad</p> <p>Tankar Det kommer bli konstigt, jag kommer inte ha något att säga, det blir ändå inte roligt...</p> <p>Impuls Dra mig undan, tacka nej, stanna hemma...</p>	Jag säger att jag är upptagen, att vi kan ta det en annan gång.	<p>I stunden Lättnad, minskat obehag i stunden.</p> <p>På lite längre sikt Lär mig att det är skönare att stanna hemma. Får mer tid att grubbla över min situation, ökad känsla av uppgivenhet, fortsätter att undvika sådant där jag riskerar att känna obehag. Blir mer begränsad i livet, kommer inte vidare. Riskerar att förlora kontakt med vänner. Riskerar dessutom att känna samma obehag nästa gång jag träffar grannen...</p>

ÖVNING 6.1. Är dina beteenden positivt eller negativt förstärkta?

Tänk tillbaka på dina stressbeteenden och vanor som du har idag. Är dessa beteenden och vanor främst positivt eller negativt förstärkta?

.....

.....

Undvikande och kontroll vidmakthåller psykisk ohälsa

Vid svåra känslor som oro, ångest, stress eller nedstämdhet är det naturligt att vilja "lösa problemet" och göra sig av med den jobbiga känslan så fort som möjligt. Vi är experter på att utveckla olika strategier för att få bort det som är obehagligt, vi kanske helt undviker de situationer och aktiviteter som är förknippade med jobbiga känslor eller så försöker vi skapa en känsla av kontroll eller lättnad på annat sätt. Våra strategier gör ofta att det känns bättre i stunden, men i längden kan de leda till att problemen lever vidare och vi blir allt mer begränsade i vad vi kan göra. Här följer exempel på vanliga strategier som används för att slippa jobbiga känslor:

Flykt och undvikanden

Detta innebär att man helt enkelt lämnar situationen som väcker obehag, eller att man undviker att ge sig in i situationen i första taget. I stunden blir man så klart av med det allra jobbigaste, men långsiktigt innebär dessa strategier stora nackdelar. Om man flyr från en situation lär man sig inte att det går att ha obehaget och man får heller inte tillfälle att lära sig om hur obehagliga känslor förändras av sig själva när man stannar kvar i en situation. Möjligheten att få nya erfarenheter blir mycket begränsad, vi tror att vi "vet hur det blir" eftersom vi varit med om ett eller flera tillfällen då det blivit jobbigt. Undvikanden fungerar på liknande sätt. Om man undviker obehagliga situationer slipper man obehaget men man lär sig inte att hantera symtomen eller märka om situationen verkligen är farlig. Vid hög stress kan det handla om att undvika att säga nej, gå ifrån, ta pauser. Istället jobbar man över, tar på sig mer och jobbar hårdare, snabbare. Vid utmattning kanske man undviker att engagera sig i aktiviteter, gå och handla, åka kommunalt för att i stället dra sig undan, försöka vila. Man kan undvika både yttre konkreta situationer (som att åka buss eller tala inför en grupp) och inre upplevelser (som känslor, tankar, kroppsreaktioner). Många känner t ex obehag inför att vara ledsen, sårbar, känna sorg, nedstämdhet, gråta. Dessa känslor kan man försöka undvika genom att förklara bort sin känsla, skugga över den, "spela glad". Det kan fungera en stund, men blir ofta

ansträngande och kan leda till ökad spänning och obehag i längden.

Kontrollstrategier/säkerhetsbeteenden

Om man trots obehaget ändå går in i situationer är det vanligt att man tar till kontrollstrategier (också kallade "säkerhetsbeteenden") för att försöka kontrollera och minska sitt obehag i stunden. Vid hög oro eller rädsla för akut stresspåslag/ångestattack är det till exempel vanligt att man har med sig telefon, en vattenflaska, att man kontrollerar var utgångar finns och liknande. Det kan handla om att kontrollera sina uppgifter många gånger för att försäkra sig om att det inte finns några fel. Säkerhetsbeteenden kan även vara mentala. Man kan distrahera sig själv genom att tänka på en varm sommardag när man är hos tandläkaren, försöka tvinga sig att tänka positivt, övertala sig att allt går bra eller förutse och planera för allt som kan komma att ske. Ofta är små subtila beteenden betydligt viktigare i utvecklandet och vidmakthållandet av stressrelaterad ohälsa än man kan tro. Dessa beteenden är luriga eftersom de får en att tro att man enbart klarar sig på grund av de åtgärder man tagit till.

Försäkringar

Försäkringar innebär att man vänder sig till sin omgivning för att få bekräftat att situationen verkligen inte är farlig, för att kunna känna sig lugnad i stunden. Det kan handla om att man ber andra, t ex sina föräldrar, kompisar, läkare eller psykologer, att försäkra en om att man inte är sjuk eller att inget farligt kommer att hända. Vid oro är det naturligt att man vill ställa frågor för att försöka minska sin osäkerhet och känna ökad kontroll. Att ställa upprepade frågor kan dock leda till ett ökat behov av att ställa allt fler frågor, till att man börjar få ångest över huruvida svaren man får är sanna. Man får ett ökat behov av att kontrollera, och oron och stressen kvarstår.

ÖVNING 6.2. Mina undvikanden och säkerhetsbeteenden

Fundera över, och skriv ner, svar på följande frågor:

1. Vilka situationer undviker du, eller vilka aktiviteter du har slutat med, för att slippa stress/utmattning/obehag?

.....

.....

2. Vilka kontrollstrategier eller försäkringar använder du?

.....

.....

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

.....

.....

Exempel på vanliga undvikande- och säkerhetsbeteenden vid stressrelaterad ohälsa:

- inte svara i telefon då det skulle kunna leda till nya krav/obehagliga konfrontationer/mer stress
- jobba mer för att undvika risken att få kritik eller för att få känna sig "färdig"
- säga "ja" för att vara andra till lags och undvika att känna dig "dålig"
- stanna kvar länge på jobbet för att undvika att komma hem till en stökig situation
- inte träffa vänner för att undvika att berätta om hur du har det eller för att undvika risken att känna dig mer trött efteråt
- Prata snabbt och mycket för att undvika "pinsamma tystnader"
- Hålla dig i konstant rörelse för att undvika att känna hur trött du är
- inte titta på nyheterna för att undvika att höra om något som kan väcka oro

Väl i en situation som väcker stress/obehag är det lätt att vilja ta till olika strategier/säkerhetsbeteenden för att minska den jobbiga känslan. Exempel kan vara:

- be om ursäkt för dig själv eller komma med många bortförklaringar (jag är inte så bra på detta...)
- be om bekräftelse (t ex: "är du säker på att det är OK?", "Kan man göra så här?")
- läsa igenom något flera gånger innan det känns OK att skicka iväg
- Förbereda ett möte in i minsta detalj
- planera allt långt i förväg för att undvika att något ska kunna gå fel
- alltid ha med dig lugnande medicin om en jobbig situation skulle uppstå

Exponering: Att utmana obehaget

En sak vet vi med säkerhet:

Om vi gör som vi alltid gjort kommer det att bli som det alltid blivit.

Att vi påverkas så mycket av det kortsiktiga gör att vi ibland förlorar våra värderingar ur sikte och upptäcker långt senare att livet inte är så som vi skulle önska. För att kunna bryta invanda mönster behöver du finna och utmana impulser och rädslor, identifiera vad du tror kommer hända och sedan testa (lite som en vetenskapsman) vad som faktiskt inträffar när du gör sådant du tidigare undvikit. När du gör tvärt emot vad du brukar kommer du att känna obehag. Din uppgift är då att, istället för att fly eller undvika, stanna upp och göra annorlunda. Iakttä vad som faktiskt händer!

I figur 1 nedan finner du en kurva över hur det brukar kunna se ut när man upplever starkt obehag (stress, ångest, panik) i en viss situation.

Kurvan visar hur känslor fungerar. När vi flyr, undviker eller ägnar oss åt kontrollstrategier får vi inte uppleva att obehaget efter ett tag minskar av sig självt. När vi däremot stannar kvar i en

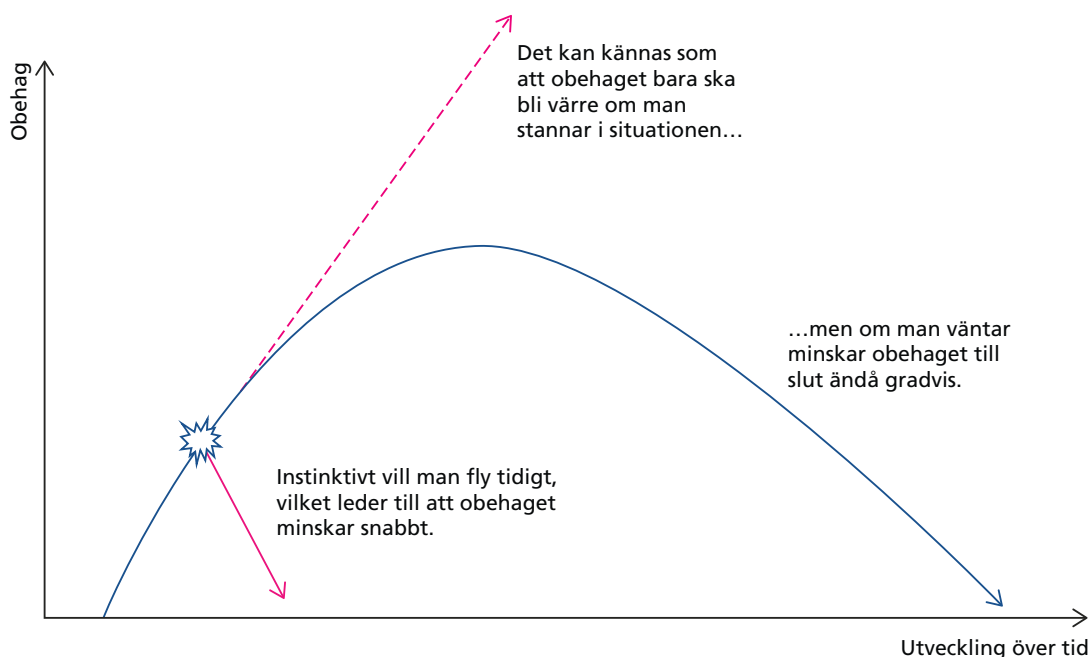
situation som väcker obehag så upplever vi ofta att verkligheten inte är så farlig som vi trodde. Om vi inte direkt agerar på kamp/flyktimpulsen förstår kroppen och hjärnan snart att det inte är någon faktisk fara och den jobbiga känslan avtar. Det kallar vi för *exponering*.

För all exponering gäller att utsätta sig för det som är skrämmande och att göra det omsorgsfullt och närvarande. Det handlar om att ta emot och acceptera den jobbiga känslan istället för att fly, undvika eller försöka kontrollera den. Exponering är ett bra sätt att lära om och skapa ökad flexibilitet i sitt känsloliv. Vi behöver exponera oss för våra obehag många gånger, om och om igen, för att det ska vara hjälpsamt. När vi vågar utsätta oss för det vi är rädda för och har undvikit, har vi chansen att bli mer fria och kunna göra sådant vi vill istället för att styras av rädslor.

OM VÄRDET AV SITUATIONSANALYSEN VID EXPONERING

När du börjar göra allt mer utmanande beteendeförändringar kommer du alltså sannolikt att komma i kontakt med starka känslor, kanske obehagliga sådana. En del av dessa känslor kan

Figur 1. Obehagskurvan



bli hinder för dig när det gäller att genomföra viktiga förändringar. Det är lättare att göra så som du är van, så som gör att det känns "bra" i stunden.

Nu blir det hjälpsamt för dig att använda dina situationsanalyser i samband med att du planerar att utmana olika rädslor och undvikanden. Genom att t ex göra en situationsanalys efter en planerad exponering får du en tydlig bild av skillnaden mellan vad som är belönande i stunden och vad som hjälper dig dit du vill komma på lång sikt. Detta gäller oavsett om exponeringen gick så som du hade förväntat dig eller inte. Du är inne i en period av nyinlärning och allt som händer när du provar att göra annorlunda än du är van är viktig information som du kan använda när du planerar kommande steg.

Att genomföra beteendeförändringar och exponeringar handlar ofta om att stå emot impulser som dina automatiska tankar och känslor väcker och istället agera på ett nytt sätt (ofta tvärt emot impulsen). Den omedelbara konsekvensen är ofta att obehaget ökar något. Den långsiktiga konsekvensen är dock att du i större utsträckning kan påverka ditt liv och ta steg mot att det blir så som du vill att det ska vara. Observera att

de långsiktiga positiva konsekvenserna som följer på nya beteenden ibland kan ta veckor att uppnå medan det obehag som kortsiktigt kan undanröjas av att du kör på med dina vanliga stressbeteenden eller undviker vissa situationer försvinner just "på direkten". Detta är en starkt bidragande faktor till att man utvecklar stressrelaterad ohälsa. Att börja styras mindre av att slippa kortsiktigt obehag, skamkänslor eller annat som gör att vi stressar är en mycket viktig nyckel till att komma ur sin stressproblematik.

Se exempel på nästa sida situationer i vilka Anna och Magnus står emot sina stressimpulser (de exponerar sig) och istället agerar på ett långsiktigt hållbart sätt. Notera att, om de hade gått på sina impulser så hade det troligtvis känts bättre för dem just i stunden, en sorts lättnad över att göra det välbekanta och kortsiktigt belönande. Men på sikt hade det inneburit fortsatt utebliven återhämtning, jäktande och borttappade värderingar.

ANNA OCH MAGNUS JOBBAR MED EXPONERING

Exempel Anna: Situationsanalys (SARK)

Situation (var och när)	Automatisk reaktion	Respons (beteende)	Konsekvens
<p>Sitter vid datorn. Har mycket jobb att få klart innan veckan är slut, men jag har bestämt mig för att jag vill bli bättre på att ta pauser och äta lunch.</p> <p>Snart är klockan 12.</p>	<p>Kroppslig reaktion Hjärtat slår snabbt, känner mig stressad och spänd.</p> <p>Tankar "jag borde bli klar, måste skynda..."</p> <p>Impuls sitta kvar vid datorn, jobba vidare utan lunch.</p>	<p>Går till lunchbordet. Äter långsamt, smakar på maten paus mellan tuggorna pratar med kollegor, ser mig omkring, andas.</p>	<p>I stunden Förhöjd oro i början, mer hjärtklappning, tänkte att jag ville gå tillbaks till datorn.</p> <p>På lite längre sikt Kände mig stolt, berömde mig själv. Kollegorna uppmunttrade mig.</p> <p>Lyckades fokusera på jobbet bättre när jag hade ätit.</p>

Exempel Magnus: Situationsanalys (SARK)

Situation (var och när)	Automatisk reaktion	Respons (beteende)	Konsekvens
<p>Sitter vid köksbordet. Har bestämt mig för att gå och simma idag. Känner mig trött och låg.</p>	<p>Kroppslig reaktion Känner mig tung i kroppen, tryck över bröstet. Oro, spänd.</p> <p>Tankar "ska jag verkligen simma? Jag kommer bli trött. Tänk om jag stöter på någon. Folk kommer att titta på mig och förstå att jag är sjukskriven..."</p> <p>Impuls Stanna hemma, vila.</p>	<p>Packar väskan. Åker till simhallen, simmar 20 min. Badar bastu.</p>	<p>I stunden Förhöjd oro i början, känner efter i kroppen och märker att jag verkligen känner mig trött. Får spänningshuvudvärk.</p> <p>På lite längre sikt Huvudvärken släppte efter hand som jag simmade. Kände mig stolt! Mådde bra av att röra på mig. Orkade mer än jag trodde. En annan man hälsade, småpratade i bastun. Inser att jag kanske kan påverka min situation.</p>

Hemuppgifter: kapitel 6

Du har nu läst klart det sjätte kapitlet. Bra jobbat! Under veckan ska du arbeta vidare med att planera in och genomföra steg/beteendeförändringar i din aktivitetsregistrering. Utgå ifrån vad som är viktigt för dig inom dina olika livsområden och sträva efter balans mellan olika områden och mellan aktivitet och återhämtning. Jobba mot att uppmärksamma och bryta eventuella undvikanden som vidmakthåller din stressrelaterade ohälsa. Utmana dina rädslor!

1. Planering för veckan. Utgå ifrån övning 5.1 "Urval och rangordning" i kapitel 5 för att planera steg för veckan. Om du kan, försök att planera för ett eller flera nya steg utöver de du tog förra vecka (alternativt att du försöker ta samma steg vid mer än ett tillfälle). Planera in stegen i aktivitetsregistreringen. För att påminna dig om instruktioner, se kapitel 5. Kom ihåg att det nu är valfritt om du vill registrera alla dagens aktiviteter eller inte.

2. Exponering. Planera att ta ett steg som är utmanande för dig på så vis att du vanligen skulle undvika det eller tycka att det är svårt. Kanske är det något av stegen som du skrivit under "Urval och rangordning" som bygger på vad som är viktigt för dig. Det kan också vara så att du identifierat nya steg som du behöver ta för att kunna göra de förändringar du vill i livet.

Exponeringen ska vara avgränsad och inte alldeles för svår. Förbered dig genom att tänka igenom vilka föreställningar du har om vad som kommer

att hända innan du sätter igång. Var observant på eventuella undvikandebeteenden/kontrollstrategier eller försäkringar som du kan riskera att använda. När du genomför din utmaning, var närvarande i vad som händer med dig (tankar, fysiska reaktioner, impulser) och fullfölj din planering.

Planerad exponering

Tid, plats

3. Situationsanalys. Fyll i minst en SARK med utgångspunkt i de steg/den exponering du planerar och tar. Hur blir det när du försöker göra förändringar? Vilka reaktioner väcks hos dig och vilka blir konsekvenserna av olika beteenden? Du kan göra situationsanalyser både när du lyckas göra nya beteenden och när du hamnar i dina vanliga mönster. Det är lärorikt att se över hur det blir för att veta hur du ska prova att göra nästa gång.

4. Miniavslappning. Fortsätt att träna på miniavslappning på daglig basis. Försök att finna speciella platser och tillfällen som återkommer under dagen. Det kan vara svårt att hitta "luckor" så du får skapa dem, t ex i samband med toalettbesök, när du har parkerat bilen och kan sitta kvar någon extra minut eller när du väntar på en buss. Det kan räcka med några minuter för att stanna upp, sänka din andning och lägga märke till hur det är för dig i den stunden. Markera i din aktivitetsregistrering hur ofta du tränar.

Mot slutet av veckan, besvara följande frågor:

1. Beskriv med egna ord på vilket sätt undvikande och kontroll kan bidra till att vidmakthålla dina problem med stressrelaterad ohälsa.

.....

2. Vad menas med "exponering" och hur fungerar det?

.....

VECKA.....

AKTIVITETSREGISTRERING

Tid	Dag:	Dag:	Dag:
Mini-avslappning	Antal ggr:	Antal ggr:	Antal ggr:
5-6	Å R V	Å R V	Å R V
6-7	Å R V	Å R V	Å R V
7-8	Å R V	Å R V	Å R V
8-9	Å R V	Å R V	Å R V
9-10	Å R V	Å R V	Å R V
10-11	Å R V	Å R V	Å R V
11-12	Å R V	Å R V	Å R V
12-13	Å R V	Å R V	Å R V
13-14	Å R V	Å R V	Å R V
14-15	Å R V	Å R V	Å R V
15-16	Å R V	Å R V	Å R V
16-17	Å R V	Å R V	Å R V
17-18	Å R V	Å R V	Å R V
18-19	Å R V	Å R V	Å R V
19-20	Å R V	Å R V	Å R V
20-21	Å R V	Å R V	Å R V
21-22	Å R V	Å R V	Å R V
22-23	Å R V	Å R V	Å R V
23-00	Å R V	Å R V	Å R V
00-01	Å R V	Å R V	Å R V
01-02	Å R V	Å R V	Å R V
Generellt mående 0-10			

Tid	Dag:	Dag:	Dag:	Dag:
Mini-avslappning	Antal ggr:	Antal ggr:	Antal ggr:	Antal ggr:
5-6	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
6-7	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
7-8	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
8-9	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
9-10	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
10-11	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
11-12	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
12-13	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
13-14	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
14-15	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
15-16	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
16-17	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
17-18	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
18-19	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
19-20	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
20-21	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
21-22	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
22-23	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
23-00	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
00-01	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
01-02	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
Generellt mående 0-10				

SITUATIONSANALYS (SARK)

Situation (S) Var? när? Med vem?	Automatisk reaktion (A) Vad tänkte och kände du då?	Respons (R) Vad gjorde du då?	Konsekvens (K) Vad ledde det till?
	Kropp		I stunden
	Tankar		På lite längre sikt
	Impuls		Kommentar/lärdom

Situation (S) Var? när? Med vem?	Automatisk reaktion (A) Vad tänkte och kände du då?	Respons (R) Vad gjorde du då?	Konsekvens (K) Vad ledde det till?
	Kropp		I stunden
	Tankar		På lite längre sikt
	Impuls		Kommentar/lärdom

7

INNEHÅLL

- Individuella problem, individuella utmaningar
- Förslag på steg och hur du kan göra
- Fortsatt arbete med steg och planering

Fortsatt arbete med steg och planering

Du har under de senaste veckorna arbetat med att planera in återhämtning och olika handlingar och aktiviteter som ligger i linje med vad du tycker är viktigt i livet. Du har även introducerats till begreppen beteendeaktivering och exponering och fått lära dig om hur känslostyrda beteenden kan leda till att det känns bättre i stunden men att problemen ofta vidmakthålls på sikt. Kanske är det så att du har svårt att komma på steg och exponeringar som är lagom utmanande och passar just dig? Det är inte så konstigt. Symtomen vid stressrelaterad ohälsa kan vara väldigt varierande och komplexa, liksom de beteenden som kanske bidrar till att vidmakthålla symtomen. Det finns inga allmänna lösningar som passar alla. I detta kapitel får du förslag på hur du kan komma vidare i ditt arbete med att identifiera och planera in konkreta steg för förändring.

Individuella problem, individuella utmaningar

Kommer du ihåg det du läste i kapitel 1 om olika typer av symtom man kan ha vid stressrelaterad ohälsa och om olika strategier man kan ha utvecklats för att försöka hantera sina symtom och sin vardag? En del är i ett läge där de kämpar med en "överaktivitet", försöker göra mer och snabbare för att få allt att gå ihop. Det väcker obehag att stanna upp eller sänka tempot. Kanske ställer man höga krav på sig själv och driver sig själv allt hårdare för att leva upp till egna och andras förväntningar (ofta på bekostnad av egen återhämtning). Andra har tvärtom svårt att få något gjort över huvud taget. Energilöshet och

fysisk utmattning dominerar och att boka in en träff med en vän, ringa ett telefonsamtal eller gå en promenad väcker motstånd. Vardagliga sysslor kan kännas övermäktiga. Trots en till synes "underaktivitet" och passivitet kan man tampas med en ihållande inre spänning, tankar som snurrar om sådant som hänt och oro inför framtiden.

Det är viktigt att lyfta fram att både "överaktivitet" och "underaktivitet" kan finnas hos samma person. Kanske betar du dig annorlunda hemma jämfört med ute bland människor/på jobbet?

Kanske håller du högt tempo under en del av dagen för att sedan kollapsa på soffan, dränerad på energi?

Det finns inga enkla lösningar på problemen och inga svar som passar alla. Därför är det viktigt att du i detta skede verkligen förstår vilka utmaningar just du står inför. De steg som du planerar in behöver vara relevanta för just dig, och dina utmaningar i form av exponering behöver skraddarsys till de specifika rädslor och undvikanden du har, utifrån dina förutsättningar. Dina situationsanalyser kan vara till stor hjälp när det gäller att förstå vilka situationer som triggas dig, hur du tenderar att reagera och bete dig, samt vilka konsekvenserna blir för dig.

Nu fortsätter förändringsarbetet: att ta steg mot en mer meningsfull och balanserad vardag. Att göra saker som är viktiga för dig (även om de lätt prioriteras ner i stunden) kallar vi Beteendeaktivering som beskrivs i Kapitel 5. Kom ihåg att det inte bara handlar om vad du gör utan även om hur du gör det. Stanna upp, närvara och delta aktivt i dina aktiviteter.

Att träna på att gå emot impulsen och göra annorlunda i situationer som väcker obehag kallar vi för Exponering. Var uppmärksam på undvikanden och känslostyrda beteenden som beskrivs i Kapitel 6.

ÖVNING 7.1. Vilka är dina stora utmaningar och rädslor?

Reflektera över vad som är svårt för dig.

Handlar det om att du har svårt att släppa kontrollen och känner att du behöver ta ansvar för allt? Är du rädd för att missa något eller att något ska gå fel?

Handlar det om att du känner dig så energilös att varje aktivitet tar emot? Är du rädd att dina symtom ska förvärras om du hamnar i en stressande situation?

Har du svårt att uttrycka dina behov och markera gränser? Svårt att säga nej till andra? Är du rädd att bli kritiserad eller att andra ska tycka att du är otillräcklig/självisk/misslyckad? Du kanske känner dig otillräcklig eller som en "bluff" och gör allt för att bevisa för andra att så inte är fallet.

Kanske lever du ungefär som du tycker att du borde (träning, socialt, självomhändertagande, jobb) och inte förstår varför du lider av symtom på långvarig stress?

Förslag på steg och hur du kan göra

Du kommer nu att få förslag på steg som kan vara hjälpsamma vid olika problem. Kanske är det steg som du redan tänkt på och planerat in, kanske får du idéer om hur du kan ta dina utmaningar vidare.

ATT GÖRA VID "ÖVERAKTIVITET":

om du känner en stark inre stress, tenderar att "effektivera" och vara ständigt sysselsatt

- Jobba med att *sänka tempot*: Ät långsamt, gå långsamt, tala långsamt, rör dig långsamt.
- Jobba med att *rikta uppmärksamheten*: Lyssna ingående på någon annan. Håll kvar blicken vid någons ansikte. Sitt stilla en stund och fokusera på alla ljud du hör. Träna på att rikta din uppmärksamhet mot det du håller på med just i stunden (t ex diska, äta, sitta i möte, samtala) på samma sätt som du tränar på att rikta din uppmärksamhet mot dina andetag när du gör en miniavslappning.
- Jobba med *regelbunden återhämtning*: Boka in aktiviteter med god marginal, lägg in både kortare och längre återhämtande aktiviteter; andningspaus på jobbet, tid att bara läsa, koppla av, ta ett bad, gå ut i naturen. Sträva efter att planera in stunder med "egen tid" varje vecka som bara är din.

Exponeringsförslag om du har svårt att säga nej

Prova att säga nej till ett uppdrag på jobbet eller till någon som privat ber dig om en tjänst. Då kan du säga:

"Tack för att du frågar men jag har tyvärr inte tid för mer just nu."

Om personen fortsätter att insistera är det bästa att ge ett kortare, mer bestämt svar:

"Nej, jag kommer inte att ta på mig mer arbete."

Om inte det fungerar så måste du öka din bestämdhet ytterligare:

"Nej, tyvärr, du får fråga någon annan."

Exponeringsförslag om du har egna krav på perfektionism och lider av prestationsångest

Prova att

- inte diska direkt efter en måltid
- bjuda hem någon till ett ostädat hem
- sitta genom ett möte med neutralt ansiktsuttryck
- ta längre lunch än vanligt
- skicka ett mail med stavfel

OBS! Om du gör dessa exponeringar, försök att stå emot att "förklara dig"!

Exponeringsförslag om du känner ett behov av att alltid vara effektiv

Prova att

- äta en måltid och inte göra något annat samtidigt
- välja den längsta kön i matbutiken
- gå långsamt till bussen
- luta dig tillbaka i stolen och prata långsamt och med lugn ton genom ett samtal

ATT GÖRA VID "UNDERAKTIVITET" OCH PASSIVITET:

om du känner dig energilös, trögtänkt och allt kräver stor ansträngning

Här gäller det att arbeta med gradvis aktivering, det vill säga beteendeaktivering inledningsvis med mycket små steg. Börja med att boka en aktivitet varannan dag och öka efterhand med fler aktiviteter utifrån vad du märker att du klarar av (ta hjälp av situationsanalyserna!) och vad som är viktigt för dig (se dina Värderingar och konkreta steg).

Sträva efter att lämna ditt hem varje dag. Gå en promenad och se dig omkring, känn hur kroppen kommer igång. Fokusera på att äta regelbundet, oavsett hunger. Laga någon mat du tycker om, lägg märke till smakerna. Planera in att ringa eller träffa någon och fokusera på vad den andre säger.

Om du har problem med koncentration och minne, träna på att koncentrera dig en liten

stund i taget. Läs en text först under 5 minuter. Acceptera om det är svårt. Fortsätt att träna och öka successivt i tid.

Exponeringsförslag:

- Sätt dig på en plats med ljud, rörelse och intryck. Träna på att skifta mellan att närvara i olika intryck, som när man följer ett instrument åt gången i en orkester. Tänk på att spänna av och andras djupt och lugnt.
- Planera in något i din kalender även om det väcker stress. Lagg märke till hur din stressrespons känns i kroppen, vilka tankar som dyker upp. Se om du kan tillåta den känslan att finnas en stund. Det är inte farligt att känna sig stressad utan något som du behöver våga komma i kontakt med för att kunna bygga upp ditt liv igen.

ATT GÖRA OM DU HAR ÅNGEST INFÖR EN SÄRSKILD SITUATION

Vid stressrelaterad ohälsa är det inte ovanligt att man utvecklat rädslor för specifika situationer. Kanske har du fått en ångestattack på tunnelbanan och är rädd för att åka tunnelbana? Kanske känner du obehag i instängda platser så som hissar? Eller så kanske du har utvecklat en stark rädsla kopplad till din arbetsplats. Kom ihåg att undvikanden och säkerhetsbeteenden vidmakthåller ångest/rädsla. För att du inte ska begränsas av dina rädslor och kunna ta de steg som är viktiga för dig i livet behöver du exponera dig på följande sätt:

- Utsätt dig medvetet för de situationer som du undviker (men skulle vilja kunna hantera). Om det känns för svårt att exponera fullt ut till en början, dela upp exponeringen i lite enklare steg. I slutet av detta kapitel beskrivs hur du kan variera dina steg för att de ska kännas hanterbara att komma igång med.
- Tänk på att ha rak, avslappnad kroppshållning, ha lugn stadig blick, andas normalt, lugnt, med magen, se dig omkring och ta in omgivningen, tala med folk med en lugn, stadig röst.

- Stanna kvar i situationen så att obehaget får chans att sjunka! Ta in nya intryck, sänk andningen, öppna ögonen. Fly inte, du slipper obehaget kortsiktigt, men på lång sikt blir det bara svårare.
- Träna upprepade gånger för resultat. Om det går för lång tid mellan gångerna kommer du att vara tillbaka på samma punkt och det blir lika jobbigt nästa gång.
- Var uppmärksam på när du flyr i tanken. Träna på att vara närvarande vid exponeringen.
- Belöna dig själv för det bragdjobb du utför. Beröm ansträngningen, utfallet kan man inte alltid påverka!

ATT GÖRA VID IHÅLLANDE GRUBBLERIER OCH KATASTROFTANKAR

Exponering gäller inte bara för olika platser och situationer utan även för inre obehag, så som kroppsliga reaktioner och jobbiga tankar. Som du vet kan vi sällan kontrollera vilka tankar som dyker upp i vårt medvetande. Att ägna sig åt att försöka mota bort svåra tankar kan ta mycket kraft och energi och leda till förhöjd stress. Kanske har du en strategi att försöka hålla dig sysselsatt hela tiden för att slippa tänka på det som är jobbigt?

Exponeringsförslag

- Istället för att försöka mota bort orostankar, prova att medvetet möta dem. Sätt dig ner och fokusera på din värsta orostanke utan att distrahera dig eller övertala dig med lugnande tankar eller strategier (undvikande-/säkerhetsbeteenden). Tänk på det värsta som skulle kunna hända och lägg märke till vad det väcker i din kropp. Andas och tillåt känslan att finnas utan att försöka förändra eller ta bort den. Dina tankar är just bara tankar, inte någon sanning om vad som händer i verkligheten. Liksom vid all exponering, stanna kvar med obehaget tills att det får en chans att sjunka. Upprepa exponeringen vid flera tillfällen för resultat.
- Stå emot impulser att ta till kontroll- och säkerhetsbeteenden vid oro! Det kan t ex handla om

att avstå från att ringa när du blir orolig för någon anhörig. Känn på obehaget som väcks, tillåt det att finnas men gör annorlunda än du brukar. Andas och se upp för att fly i tanken till något lugnande eller distraherande.

- Slarva med något hemma eller på jobbet, testa att inte be om ursäkt, säg nej till någons förfrågan, säg ja till något du varit rädd för.
- Generellt, gör tvärtemot din impuls! Efterhand kommer du att styras mindre av din oro och dina rädslor.

ATT GÖRA VID NEDSTÄMDHET OCH SORG

Här är det återigen beteendeaktivering som gäller. Planera in aktiviteter som du tidigare uppskattat och tror att du skulle må bra av. Kom ihåg att värna om dina dagliga rutiner, så som att äta regelbundet, hålla rutiner för sömn. Försök att

ATT TÄNKA PÅ NÄR DU SKA TA DINA STEG:

Gör trots att det känns olustigt innan.

Upprepa, det tar tid att förändra vanor. Testa nya aktiviteter och utvärdera utifrån vilka konsekvenser de kan få på lång sikt.

Var mentalt närvarande. Stanna upp och upplev det du gör. Hur luktar det, vad ser du, hur känns det, hur reagerar folk omkring dig?

Uppmuntra och belöna dig själv för ditt viktiga, långsiktiga arbete!

röra på dig dagligen i den mån du orkar, en rask promenad eller ett träningspass. Se dig omkring, känn hur kroppen kommer igång. Ring eller träffa någon och träna på att rikta uppmärksamheten till vad den andre säger. Sträva över lag efter att rikta din uppmärksamhet till det du gör just i stunden. Om tankarna försvinner iväg i grubblerier, notera det och försök rikta tillbaks uppmärksamheten till var du är och vad du gör just nu.

Exponeringsförslag

Om du sörjer något/någon, tillåt dig själv att vara ledsen. Bjud in känslorna och notera hur de känns, vilka tankar som dyker upp. Prova att berätta helt ärligt för någon hur det känns. Gråt. Titta på bilder eller minns det som gör dig ledsen. Efter avslutad exponering, rikta åter uppmärksamheten mot det du står inför så att känslorna inte blir ett hinder för att göra sådant som är viktigt för dig.

Här följer några områden som du kan variera för att göra stegen lättare eller svårare:

Sällskap Variera att ta steget ensam eller tillsammans med någon.

Tid Börja träna korta stunder eller sträckor för att sen förlänga (t ex promenera/läs/sitt stilla/städa 10 minuter/gång. Öka sedan till 15 minuter, 30 minuter etc.)

Intensitet Börja gärna med det som är mindre laddat. Det kan vara lättare att börja tala om vardagliga saker än svåra känslor. På motsvarande sätt kan det vara lättare att sätta gränser mot sin partner än mot sin chef.

Frekvens Man kan börja promenera en gång i veckan för att successivt öka till fler.

Fortsatt arbete med steg och planering

Nu har du tagit del av flera förslag på steg och exponeringar som kan vara hjälpsamma vid olika stressrelaterade utmaningar. I övning 7.2 ber vi dig att sammanfatta för dig själv vad som är viktigt för just dig att jobba vidare med, och skriva konkreta förslag på hur du kan göra det.

ÖVNING 7.2. Mina förslag på exponering

Utifrån övning 7.1 och det du läst i kapitel 7, försök svara på följande frågor:

1. Vad behöver jag fokusera på för att komma vidare i min behandling (vilka är mina största utmaningar och problemområden)?

.....

.....

2. Vad skulle jag behöva exponera mig för i syfte att komma vidare?

.....

.....

3. Hur kan jag konkret gå tillväga?

.....

.....

Hemuppgifter: kapitel 7

1. Planering för veckan. Utgå ifrån övning 5.1 ("Urval och rangordning") i kapitel 5 för att planera steg för veckan. Planera in stegen i aktivitetsregistreringen. Mot slutet av varje dag, se över din registrering och notera om du tagit de steg du planerade. Ringa in varje steg som du genomfört, annars dra ett streck över det planerade steget och skriv till vad du gjorde istället. Skatta återhämtning, glädje och betydelse av det du gjorde. Om du inte följde din planering, försök att planera in det missade steget en annan gång samma vecka.

2. Exponering. Gör övning 7.2 i kapitlet. Använd sedan din aktivitetsregistrering för att planera en exponering som är lagom utmanande för dig utifrån dina förutsättningar just nu.

Skriv på vilket sätt du vill exponera dig under veckan: När/var/hur ska du gå tillväga?

Planerad exponering

Tid, plats

3. Situationsanalys. Fyll i minst en SARK med utgångspunkt i de steg/den exponering du planerar och tar.

4. Miniavslappning. Fortsätt att träna på miniavslappning på daglig basis. Markera i din aktivitetsregistrering hur ofta du tränar.

VECKA.....

AKTIVITETSREGISTRERING

Tid	Dag:	Dag:	Dag:
Mini-avslappning	Antal ggr:	Antal ggr:	Antal ggr:
5-6	Å R V	Å R V	Å R V
6-7	Å R V	Å R V	Å R V
7-8	Å R V	Å R V	Å R V
8-9	Å R V	Å R V	Å R V
9-10	Å R V	Å R V	Å R V
10-11	Å R V	Å R V	Å R V
11-12	Å R V	Å R V	Å R V
12-13	Å R V	Å R V	Å R V
13-14	Å R V	Å R V	Å R V
14-15	Å R V	Å R V	Å R V
15-16	Å R V	Å R V	Å R V
16-17	Å R V	Å R V	Å R V
17-18	Å R V	Å R V	Å R V
18-19	Å R V	Å R V	Å R V
19-20	Å R V	Å R V	Å R V
20-21	Å R V	Å R V	Å R V
21-22	Å R V	Å R V	Å R V
22-23	Å R V	Å R V	Å R V
23-00	Å R V	Å R V	Å R V
00-01	Å R V	Å R V	Å R V
01-02	Å R V	Å R V	Å R V
Generellt mående 0-10			

Tid	Dag:	Dag:	Dag:	Dag:
Mini-avslappning	Antal ggr:	Antal ggr:	Antal ggr:	Antal ggr:
5-6	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
6-7	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
7-8	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
8-9	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
9-10	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
10-11	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
11-12	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
12-13	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
13-14	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
14-15	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
15-16	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
16-17	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
17-18	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
18-19	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
19-20	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
20-21	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
21-22	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
22-23	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
23-00	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
00-01	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
01-02	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
Generellt mående 0-10				

SITUATIONSANALYS (SARK)

Situation (S) Var? när? Med vem?	Automatisk reaktion (A) Vad tänkte och kände du då?	Respons (R) Vad gjorde du då?	Konsekvens (K) Vad ledde det till?
	Kropp		I stunden
	Tankar		På lite längre sikt
	Impuls		Kommentar/lärdom

Situation (S) Var? när? Med vem?	Automatisk reaktion (A) Vad tänkte och kände du då?	Respons (R) Vad gjorde du då?	Konsekvens (K) Vad ledde det till?
	Kropp		I stunden
	Tankar		På lite längre sikt
	Impuls		Kommentar/lärdom

8

INNEHÅLL

- Vanliga problem och förslag på lösningar
- Belöningar
- Glöm inte att du är del i ett system

Fortsatt arbete med steg och planering

Nu är du förhoppningsvis på god väg att göra förändringar i ditt liv genom att planera in regelbunden återhämtning varvat med andra aktiviteter som är viktiga för dig. Du har kanske också börjat utmana dig själv när det gäller obehagliga tankar och känslor som uppstår i samband med att du ska göra förändringar. Denna vecka kommer du att fortsätta arbeta med dina beteendeförändringar och utmaningar. Eftersom vi vet att det är ett tufft arbete du genomför ska vi, i detta kapitel, gå igenom några av de vanligaste problem som du kan stöta på längs vägen och ge förslag på hur du kan komma vidare.

Vanliga problem och förslag på lösningar

SVÅRIGHETER MED PLANERING

När man känner sig stressad och utmattad kan det ta emot att planera in saker i sin vardag. En anledning till att det är svårt är att man kanske upplever att veckan redan är så fylld av ”bokningar” och ”måsten” att det blir en stress att försöka pressa in mer. Detta är helt naturligt. Det kan även vara så att man har en relativt tom kalender (om man t ex är sjukskriven eller föräldraledig), vilket gör att en specifik tid att komma ihåg och förhålla sig till kan leda till hög stress. Det är lätt att tänka:

Jag behöver inte planera – jag försöker ta steg i behandlingen när det passar, när det faller mig in.

Självklart är det aldrig fel att ”på impuls” prova nya beteenden och aktiviteter som ligger i linje med det du tycker är viktigt. I takt med att du kommer till olika insikter kommer säkert flera av dina beteendeförändringar ske just på detta sätt – du hamnar i en situation och märker att du gör på ett nytt sätt. Bra!

Men risken med att lita på denna typ av beteendeförändring istället för att planera in vad du ska jobba med är att förändringarna inte håller i sig över tid. Utan planering blir det också svårt att systematiskt utvärdera hur det blir för dig när du bestämmer dig för att göra något som du tycker är viktigt och svårt. Du kanske är motiverad att göra förändringar i ditt liv nu under behandlingen, men om du inte utvecklar en strategi för att på ett medvetet sätt påverka din vardag oavsett hur du mår finns en stor risk att du, när livets stress tränger sig på, hamnar direkt tillbaka i dina gamla mönster.

Att inte vilja planera in sådant som du mår bra av och tycker är viktigt kan vara ett undvikande-beteende som gör att du slipper stressen i stunden. På lång sikt innebär oviljan att planera för din egen hälsa att återhämtning och värderade aktiviteter snabbt prioriteras ner när annat känns mer angeläget.

Vi vill alltså uppmuntra dig att, oavsett hur jobbigt det känns, träna på att planera in det du tycker är viktigt. Själva planeringen kan betraktas som en beteendeförändring i sig som du kontinuerligt behöver arbeta med genom behandlingen. Det behöver inte vara stora saker utan kan handla om att planera för att göra något du redan gör fast på ett lite annorlunda sätt (till exempel i ett långsammare tempo eller med en större mental närvaro).

Det är lätt att vilja göra alla förändringar med en gång, men tänk på att inte planera in mer än vad du tror att du klarar av. Detta kan så klart variera till viss del beroende på hur din vecka ser ut, men några steg kommer du sannolikt alltid ha möjlighet att planera in, t ex miniavslappning, att äta en måltid, att gå en kort promenad). Kom ihåg att bryta ner aktiviteter till sina minsta delar och att början till förändring bara kan ske genom små steg. Begränsa aktiviteter i tid (t ex gå en promenad på 15 minuter två gånger under veckan) och antal gånger i veckan så att du har möjlighet att genomföra det du planerar. Om du greppar över för mycket kan dina ansträngningar lätt kännas som misslyckanden och du kanske missar att uppmärksamma de mindre steg du faktiskt tar.

DÅLIGA OCH BRA DAGAR

Ett övergripande mål med den behandling du nu genomgår är att du ska få en ökad balans i din vardag, mellan aktivitet och vila samt mellan olika typer av aktiviteter. Vissa dagar vaknar man upp och känner mer stress/obehag än vanligt medan man andra dagar mår ganska bra. Man har helt enkelt dåliga och bra dagar/perioder. Detta är fullt normalt. Ibland kan man härleda varför vissa dagar är jobbigare, kanske har man sovit dåligt eller så vet man att det kommer bli en stressig dag på jobbet. Ibland har man ingen aning om varför det känns lättare den ena dagen men svårare den andra, det bara är så.

En vanlig fälla som man kan gå i är att helt anpassa arbetet med behandlingen efter sin dagsform. Det innebär att du, på en "bra" dag, kanske bestämmer dig för att ta en massa steg och utmana dig själv på alla möjliga vis. Det kan leda till att du får ett bakslag dagen efter, med ökade symtom på stress och utmattning. Då kanske du inte alls orkar följa din planering den dagen, och väljer att ligga till sängs istället för att t ex träffa en vän eller träna. Detta kan i sin tur leda till den negativa spiral som beskrevs i kapitel 5:

Dålig dag – undvikande – dåligt samvete och negativa konsekvenser – ännu mer stress och dåligt mående...

Det är när du låter känslostyrda beteenden (se kapitel 6) styra hur dina dagar ser ut som du riskerar att hamna ännu djupare i din problematik och uppleva att du inte själv har kontroll över ditt liv. För att motverka denna typ av "allt-eller-inget"-engagemang i behandlingen är det viktigt att du i förväg har gjort en planering och följer den så långt det går varje dag. Du behöver hålla tillbaks ibland när du känner dig pigg och energisk (t.ex. medvetet planera in återhämtning och vila), och pressa dig själv ibland när allt känns tungt (påminn dig om beteendeaktivering i kapitel 5). Detta leder till att du på sikt får en mer balanserad tillvaro.

Om du bara gör sina hemuppgifter på "bra dagar" så är du sämre förberedd när det väl kommer en dålig. På samma sätt är det problematiskt att helt

släppa behandlingen på "bra dagar" (då motivationen kanske är lägre) för att sedan försöka sig på en miniavslappning, till exempel, när stressen är som högst. Det gäller att börja träna på nya beteenden och planera steg kontinuerligt genom behandlingen för att på bästa sätt förbereda sig inför oundvikliga perioder av stress som kommer att dyka upp i livet efter behandlingens avslut.

PRAKTISKA HINDER FÖR ATT GENOMFÖRA PLANERADE AKTIVITETER

För att kunna genomföra vissa aktiviteter som du planerar kan du behöva tänka över hur det fungerar praktiskt i ditt liv. Innan du planerar, tänk igenom vilka hinder som skulle kunna uppstå så att du i största möjliga mån kan ta hänsyn till dem. Kanske behöver ett första steg för dig vara att sätta dig med din partner/kollega eller andra människor som spelar en roll i din planering och gå igenom hur veckan ser ut? Berätta vad du skulle behöva planera in och problemlös tillsammans.

Det kan också vara hjälpsamt att tänka igenom vid vilka tidpunkter under dagen det är störst sannolikhet för dig att lyckas genomföra olika aktiviteter. Fundera även över huruvida det kan finnas praktiska hinder som gör att du inte kan börja med din planerade aktivitet utan att först göra vissa förberedelser. Om du har bestämt dig för att åka på en cykeltur behöver du t ex se över att punkteringen är lagad...

Att arbeta med beteendeförändring kan innebära att du kanske behöver överväga att minska din tid för mindre värderade aktiviteter för att få mer tid till nya mer värdefulla aktiviteter. Det kan innebära att du behöver sätta tydligare gränser för din tid och prioritera annorlunda under en period. Fundera över om du till exempel kan minska noggrannhet i hemmet till förmån för en

återhämtande aktivitet? Kan du säga nej till ett jobbuppdrag till förmån för att få mer tid till annat i ditt privatliv? Denna typ av förändring kan vara svår inledningsvis, men kom ihåg att ditt arbete i denna behandling är till för att på sikt minska otillfredsställande aktiviteter så att du stegvis kan röra dig mot ökad balans och flexibilitet i vardagen. Det finns inga snabba och enkla lösningar på stressrelaterad ohälsa, och ökad balans kräver både givande och tagande.

"AVBROTT" I VARDAGEN OCH KRISER UNDER BEHANDLINGEN

Behandlingen du genomgår sträcker sig över tre månader och det är inte osannolikt att du kommer att vara med om händelser som ställer till det för dig och gör det svårare för dig att fokusera på din behandling. Det kan röra sig om att du ska börja arbeta efter en sjukskrivning, nya projekt på arbetsplatsen, familjemedlemmar som blir sjuka eller en högtid/ledighet som innebär att din vardag påverkas. När vanliga rutiner bryts av olika skäl kan det ligga nära till hands att nedprioritera arbetet med behandlingen och istället fokusera helt på det som pågår i livet. Det är ju så du förmodligen brukar göra och det kan vara en anledning till varför du utvecklat den stressrelaterade ohälsa du lider av idag.

När det händer något i livet (som det alltid gör!) gäller det alltså att sträva efter att fortsätta ta hand om dig själv och ta de steg du behöver ta för att leva i enlighet med dina värderingar. Själklart kan du behöva anpassa din planering efter vad som händer, men det viktiga är att du inte helt slutar planera in tid för t ex återhämtning och självomhändertagande. Det är när det är som tuffast och rörigast som du behöver din planering allra mest, även om det är då som det kan vara mest utmanande att tänka på dig själv.

EXEMPEL Under Annas behandling insjuknade hennes mamma i cancer. Anna blev mycket sänkt och orolig. Hon besökte sin mamma varje dag och ville göra allt för att hjälpa henne på olika sätt. Hon tänkte på sin mamma hela tiden och tyckte att arbetet med behandlingen kändes oviktig under omständigheterna. Anna hade dessförinnan kommit igång bra med planering av återhämtning under sin arbetsdag i form av lunchpromenader. Hon hade minskat ner på

arbete kvällstid och var nöjd med hur hon och hennes make samtalade med varandra. Vidare hade hon avsatt en kväll i veckan för "egen tid". Men nu rasades allt! Anna slutade göra miniavslappningar och hon försökte hålla sig sysselsatt hela tiden då hon var för rastlös och orolig för att stanna upp. Hennes stress stegrades och hon märkte hur hennes tidigare symtom kom tillbaks som ett brev på posten.

Annas reaktion var inte konstig eller felaktig på något sätt. Det är under kriser av olika slag som vi människor reagerar med "kamp-flykt" reaktionen och lägger i en extra växel för att överleva. Dessvärre ledde Annas reaktion till att hon till slut inte orkade med att hantera allt som behövde skötas kring sin mamma, och hon led av dåligt samvete inför mamman och sin familj.

Det man behöver göra i denna typ av krissituation är att, återigen, hitta tillbaks till återhämtning och grundläggande rutiner för att få tillbaks en stabilitet i vardagen. Med små steg behöver man återupprätta balansen under de omständigheter som råder. Det kan jämföras lite med den instruktion som alltid ges i samband med flygresor:



Placera andningsmasken på dig själv innan du hjälper andra.

Anna behövde backa några steg i sin behandlingsgång och hitta tillbaks till grundläggande återhämtning och rutiner. De större exponeringar och utmaningar hon hade planerat fick läggas på is en stund tills att Anna började kunna hjälpa sig själv ner i varv. Detta är inte att betrakta som ett misslyckande, utan snarare som en flexibilitet och ett fortsatt arbete med behandlingen utifrån var man befinner sig i stunden.

OM DU MÅR SÄMRE AV EXPONERING OCH PLANERADE AKTIVITETER

Att göra beteendeförändringar innebär en pågående inlärning. Genom att du gör situationsanalyser över dina steg lär du dig att se vad konsekvenserna av dina handlingar blir på kort- och lång sikt. Om du märker att en viss aktivitet/ett visst steg som du trodde skulle vara hjälpsamt för dig faktiskt gör att du mår sämre, behöver du fundera över vad det kan bero på.

Rör det sig om att du är ovan vid att göra just denna aktivitet och att det därför känns konstigt och leder till stress i stunden? Kanske får du skuld känslor över att du tar tid för dig själv och inte betar dig så som andra har lärt sig att för-

vänta sig av dig? Om så är fallet kan det röra sig om att du behöver exponera dig för den känslan och de tankar som dyker upp, istället för att låta dem vara ett hinder för förändring. Ibland blir de positiva konsekvenserna av en mer balanserad tillvaro tydliga först lite längre fram. Träna på att känna igen typiska automatiska reaktioner som uppstår när du ska ta ditt steg och tillåt känslorna och tankarna att finnas hos dig utan att försöka undvika, fly eller i övrigt reagera på din första impuls (exponering). I takt med att du tränar kommer dina automatiska reaktioner i dessa situationer att förändras och få mindre inverkan på dig. Du lär dig att du kan göra det som är viktigt även om det inledningsvis är svårt.

Det kan också vara så att det steg du genomför leder till ett försämrat mående av den anledningen att det faktiskt är för svårt för dig just nu. Kanske har du gått för fort fram? Om du till exempel har svårt att fokusera och är känslig för intryck kan det vara ett för stort steg att spendera en heldag på en nöjespark med vänner. Detta kan du emellertid inte alltid veta i förväg, och även om du känner dig helt utmattad efteråt så är det inte farligt att prova. Det ger dig helt enkelt information om att du till nästa gång kanske behöver avgränsa liknande aktiviteter, bara vara med under en kortare stund eller börja med att träffa vänner i lugnare miljöer.

Ytterligare en faktor att överväga är huruvida de steg du planerar in faktiskt är steg som är genuint viktiga för dig. Är det dina egna värderingar du jobbar mot eller påverkas du av budskap från sociala medier och bilden du får av hur andra människor verkar leva sina liv? Det kan vara värt att blicka tillbaks över dina värderingar och konkreta steg (kapitel 4) för att se över huruvida det du först tänkte är viktigt för dig verkligen stämmer. Det är fritt fram att revidera under behandlingens gång!

Belöningar

Planering, beteendeaktivering och exponering är centralt för en lyckad behandling. Men som du ju vet är det en utmaning att förändra beteenden. Ofta när du gör något som du tror är bra för dig får du kanske en positiv känsla av att ha lyckats, du känner dig nöjd och stolt. Men ibland är det mer motigt och de önskade effekterna av din ansträngning dröjer. Kanske en del steg leder till att du i stunden känner dig tröttare än tidigare och kanske till att du får tankar om att du gjort fel (t ex dålig samvete över att ha sagt nej till någon, en känsla av att inte leva upp till vissa förväntningar). När det är på det sättet kan du behöva yttre belöningar för att uppmärksamma de ansträngningar du gör och för att orka fortsätta ditt arbete mot förändring på lång sikt.

Belöningar kan vara av olika slag, och vad som upplevs som en belöning är unikt för varje person.

Det är bara du själv som kan avgöra vad just din belöning skall vara. Exempel på belöningar kan vara att du unnar dig att äta något gott, gör något du uppskattar eller köper något litet till dig själv. Det kan också handla om att be någon annan uppmärksamma dina ansträngningar och ge dig en klapp på axeln eller ett uppmuntrande ord. Kanske har du själv någon segergest eller uppmuntrande kommentar som kan fungera peppande för dig? Att på förhand bestämma belöningar kan öka din motivation inför att ta ett visst steg. Bäst är att om du ger dig själv belöningen direkt efter genomförd utmaning, då har du också något att se fram emot under själva genomförandet av aktiviteten/steget.

Glöm inte att du är del i ett system!

Slutligen gäller det att vara medveten om att du inte är en isolerad ö som kan göra förändringar oberoende av vad som händer runt omkring dig. Självklart påverkas du hela tiden av din omgivning, liksom din omgivning påverkas av dig. När någon del i ett system förändras leder det ofta till en hel kedjereaktion som både kan innebära för- och nackdelar för dig. Fördelar kan vara att andra får upp ögonen för att det går att göra på olika sätt i olika situationer. Dina beteenden kan skapa ringar på vattnet och vara en inspiration för andra att börja ta ansvar för sina beteenden. Du kan bli en förebild!

En nackdel med att befinna sig i ett socialt system är att andras förväntningar på vem du är och hur du ska bete dig kan göra det svårare för dig att orka driva igenom dina förändringar. Om din chef, till exempel, är van vid att du alltid löser problem som uppstår kan det dröja innan chefen "lär om" och accepterar att du börjar avsäga dig ansvar för en del saker. Som du vet bättre än någon vid det här laget tar det tid att ändra sina beteenden (speciellt när de fått positiva konse-

kvenser i ett kortsiktigt perspektiv), och kanske kommer chefen att gång på gång försöka få dig att lösa problem på samma sätt som tidigare. Det har ju alltid fungerat förut! Ett annat exempel är om du bestämmer dig för att delegera uppgifter i hemmet och inte plocka undan efter andra. Dina värsta farhågor kanske besannas: Det blir otroligt stökigt och ingen plockar undan efter sig! De väntar så klart på att du ska plocka undan så som du brukar.

Detta innebär att du behöver ha en stor dos tålamod och acceptans för att andra inte börjar förändra sina beteenden direkt när du gör det. En viktig sak att komma ihåg då är att INTE falla tillbaks och göra som du brukar trots allt. Då lär sig människor omkring dig att det bara gäller att vänta lite längre – sedan gör du som vanligt och allt är frid och fröjd. Om du orkar hålla ut och acceptera att andra inte direkt förstår att din roll har förändrats, kommer de successivt att behöva anpassa sina egna beteenden. Kanske blir det lite stökigt och jobbigt längs vägen, men det är det sannolikt värt.

ÖVNING 8.1. Belöningar

Fundera en stund över hur du berömmar och uppmuntrar dig själv. Skriv ner några belöningar, saker du kan säga, roliga saker du kan göra, köpa eller unna dig efter att du utmanat dig själv och gjort en planerad beteendeförändring. Och kom ihåg: Det är själva ansträngningen du ska belöna. Utfallet kan man inte alltid påverka.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hemuppgifter: kapitel 8

1. Planering för veckan. Utgå ifrån övning 5.1 ("Urval och rangordning") i kapitel 5 för att planera steg för veckan i aktivitetsregistreringen. Mot slutet av varje dag, se över din registrering och notera om du tagit de steg du planerade. Ringa in varje steg som du genomfört, annars dra ett streck över det planerade steget och skriv till vad du gjorde istället. Skatta återhämtning, glädje och betydelse av det du gjorde. Om du inte följde din planering, försök att planera in det missade steget en annan gång samma vecka.

2. Exponering. Fortsätt att utmana dina rädslor och undvikanden! Bryt mot dina vanliga beteendemönster, träna på att känna igen dina impulser till undvikande och säkerhetsbeteenden och exponera dig för de automatiska reaktioner som uppstår när du gör nya saker.

Skriv på vilket sätt du vill exponera dig under veckan: När/var/hur ska du gå tillväga?

Planerad exponering

Tid, plats

3. Belöna dina steg. Utgå från övning 8.1 och planera hur du vill uppmuntra/belöna dig själv efter att du tagit ett planerat steg denna vecka!

4. Situationsanalys. Skriv minst en SARK med utgångspunkt i de steg du planerar och tar.

5. Miniavslappning. Fortsätt att träna på miniavslappning på daglig basis

Mot veckans slut, se över din aktivitetsregistrering och svara på följande frågor:

1. Hur tycker du att det går att planera in aktiviteter i din aktivitetsregistrering? Vilka svårigheter stöter du på när det gäller planering och genomförande av planeringen?

.....

.....

.....

2. Utifrån det du läst i veckans kapitel, vad skulle du behöva tänka på eller göra för att komma vidare?

.....

.....

.....

VECKA.....

AKTIVITETSREGISTRERING

Tid	Dag:	Dag:	Dag:
Mini-avslappning	Antal ggr:	Antal ggr:	Antal ggr:
5-6	Å R V	Å R V	Å R V
6-7	Å R V	Å R V	Å R V
7-8	Å R V	Å R V	Å R V
8-9	Å R V	Å R V	Å R V
9-10	Å R V	Å R V	Å R V
10-11	Å R V	Å R V	Å R V
11-12	Å R V	Å R V	Å R V
12-13	Å R V	Å R V	Å R V
13-14	Å R V	Å R V	Å R V
14-15	Å R V	Å R V	Å R V
15-16	Å R V	Å R V	Å R V
16-17	Å R V	Å R V	Å R V
17-18	Å R V	Å R V	Å R V
18-19	Å R V	Å R V	Å R V
19-20	Å R V	Å R V	Å R V
20-21	Å R V	Å R V	Å R V
21-22	Å R V	Å R V	Å R V
22-23	Å R V	Å R V	Å R V
23-00	Å R V	Å R V	Å R V
00-01	Å R V	Å R V	Å R V
01-02	Å R V	Å R V	Å R V
Generellt mående 0-10			

Tid	Dag:	Dag:	Dag:	Dag:
Mini-avslappning	Antal ggr:	Antal ggr:	Antal ggr:	Antal ggr:
5-6	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
6-7	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
7-8	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
8-9	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
9-10	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
10-11	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
11-12	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
12-13	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
13-14	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
14-15	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
15-16	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
16-17	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
17-18	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
18-19	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
19-20	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
20-21	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
21-22	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
22-23	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
23-00	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
00-01	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
01-02	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
Generellt mående 0-10				

SITUATIONSANALYS (SARK)

Situation (S) Var? när? Med vem?	Automatisk reaktion (A) Vad tänkte och kände du då?	Respons (R) Vad gjorde du då?	Konsekvens (K) Vad ledde det till?
	Kropp		I stunden
	Tankar		På lite längre sikt
	Impuls		Kommentar/lärdom

Situation (S) Var? när? Med vem?	Automatisk reaktion (A) Vad tänkte och kände du då?	Respons (R) Vad gjorde du då?	Konsekvens (K) Vad ledde det till?
	Kropp		I stunden
	Tankar		På lite längre sikt
	Impuls		Kommentar/lärdom

9

INNEHÅLL

- Vad är Livsregler?
- Redigera värderingar och konkreta steg

Livsregler som upprätthåller stress

Du har lärt dig om dina känslostyrda beteenden som triggas av stress och olika situationer som väcker obehag hos dig. Nu ska vi gå vidare och titta lite närmare på tankarnas betydelse i dina automatiska reaktioner. Detta ska vi göra genom att undersöka vilka tankemässiga "regler" du har lärt dig genom livet om hur saker och ting "bör" vara och fungera. Vi kallar dessa regler för livsregler. Dina livsregler påverkar i stor utsträckning hur du uppfattar olika situationer och därmed hur du reagerar på dem. Du uppmuntras även i detta kapitel att gå tillbaks till och, vid behov, redigera vad du skrivit i tidigare arbetsblad om dina värderingar och konkreta steg.

Vad är Livsregler?

När du börjat planera allt mer utmanande steg för beteendeförändring har du förmodligen upplevt att en del av dessa är förknippade med obehag. Även steg du trodde att du skulle må bra av kan väcka rädsla, skuld och skam. Det är vanligt att förändring hindras av bestämda tankar om vad som är "rätt" och "fel", om vad man "måste" och "borde" göra för att duga. Dessa tankar är sannolikt en del av en uppsättning livsregler som du lärt dig genom ditt liv.

Livsregler är principer eller rättesnören som man sällan har anledning att ifrågasätta. Vi lär oss dessa regler i tidig ålder i samband med att vi uppfattar signaler (verbala och icke-verbala) från människor i vår omgivning om hur saker och ting är och ska vara. Redan i tidig ålder fick du

Det är vanligt att förändring hindras av bestämda tankar om vad som är "rätt" och "fel".

säkert höra saker som "inte ska du vara ledsen..." eller "Man ska väl inte sova bort hela dagen!". Du kanske hade människor omkring dig som tyckte det var viktigt att ha det fint hemma, att komma i tid till varje pris eller att klara av att lösa problem på egen hand. Utan att någon nödvändigtvis berättade för dig rakt på sak fick du lära dig vad som var rätt och fel, och när du gjorde "rätt" fick du sannolikt uppmuntran och beröm medan "fel" kan ha lett till negativa reaktioner, negativa kommentarer eller helt enkelt ingen reaktion alls (vilket kan vara minst lika bestraffande!). Som

Livsregler är formulerade i meningar som innehåller direkta påbud av typen "borde", "måste" och "ska". Till exempel:

- Man ska alltid ställa upp för andra.
- Man måste visa sig stark till varje pris.
- Man borde lyckas om man anstränger sig till sitt yttersta (Om man inte lyckas har man inte ansträngt sig tillräckligt).

Livsregler kan också uttryckas genom satser som "om... så...", Till exempel:

- Om jag alltid gör mitt bästa så kommer jag att klara mig.
- Om jag inte gör mitt bästa så kommer jag att få kritik.

- Om man har mycket på gång är man lyckad.
- Om man säger nej till andra så är man en opålitlig person.
- Om man ber om hjälp så är man svag.
- Om man visar att man mår dåligt så är man misslyckad
- Om man uttrycker sina behov är man självisk.
- Om man vilar så är man lat.

Livsregler är ofta djupt rotade i vårt medvetande och sällan får vi anledning att reflektera över dem. De finns med i vardagen som "självligheter" om hur världen fungerar, och därför är vi inte fullt medvetna om dem.

sociala varelser behöver vi inte ens själva vara med om att göra "rätt" eller "fel", vi lär oss av att se hur andra människor blir bemötta och vad som verkar fungera för dem, så kallad "modell-inläring".

HJÄLPSAMMA LIVSREGLER

De flesta livsregler vi har är hjälpsamma, ungefär som en karta som visar åt vilket håll beteendet ska styras. De gör sig påminda i våra automatiska reaktioner och utan att reflektera vet vi då hur vi ska bete oss i olika situationer. Skulle vi tvingas tänka efter i vartenda litet agerande skulle vi nog inte få så mycket gjort. De regler vi utvecklat genom livet har sannolikt fungerat bra och gjort att vi blivit uppskattade av andra, fått bekräftelse och uppnått mål.

NÄR LIVSREGLER BLIR ETT HINDER

Tyvär kan livsregler också ställa till det för oss och bidra till ökad stress. Eftersom livsregler är "mästen" som vi ser oss tvungna att följa kan det kännas fel eller omoraliskt att bryta mot dem. Minns du Magnus (se fall exempel i kapitel 1)? Han jobbade som IT-tekniker i många år och var van att lösa problem på egen hand. Han sa aldrig nej och tog gärna på sig utmanande uppdrag. Sannolikt hade han livsregler som löd: "Man ska lösa problem själv", "Man ska alltid ställa upp för andra" och "Man ska inte visa sig svag". Dessa regler bidrog till att göra honom till en uppskattad

anställd och kollega. När företaget genomgick en omorganisation och Magnus arbetsbörda i kombination med en förändrad arbetsmiljö inte längre gick ihop, blev samma regler som tidigare varit hjälpsamma för honom direkt destruktiva. Att beskriva sin situation för chefen och be om hjälp var inte tänkbart för Magnus. Istället drev han sig själv allt hårdare för att lyckats leva upp till sina regler. Det slutade med svåra symtom på utmattning och en oförmåga att fortsätta arbeta. Att Magnus i och med detta inte lyckades "lösa problem själv" och fortsätta ställa upp för sin arbetsplats ledde till starka skuld- och skamkänslor hos honom. Han kände sig misslyckad och vågade inte längre möta sina kollegor. Rädslan att komma i kontakt med arbetsplatsen igen bidrog till ökad isolering, självanklagelser och en längre sjukskrivning än vad som kanske annars hade behövts.

Ofta ser man det själv som något positivt när man lyckas efterleva sina regler. Det kan visserligen vara stressande att behöva leva upp till en rad uppsatta regler, men troligen än mer stressande om man inte kan leva upp till dem. Livsreglerna vidmakthålls bland annat av tillfredsställelsen när vi lyckas göra "rätt" och av att slippa känslan av misslyckande (se kapitel 6 för en påminnelse om positiv och negativ förstärkning som vidmakthåller beteenden).

ÖVNING 9.1: Mina hindrande livsregler.

Ta en liten stund och fundera över följande frågor. Skriv ner dina svar:

Vilka är mina hindrande livsregler? Hur är de formulerade?

.....

.....

Hur har jag lärt mig dessa regler? Från vem eller i vilka situationer?

.....

.....

Hur får mina livsregler mig att agera och vilka blir konsekvenserna?

.....

.....

ATT BRYTA MOT LIVSREGLER

Om man bryter mot sina egna regler för hur man får bete sig är det vanligt att man kommer i kontakt med känslor av skuld och skam. Skuld kan jämföras med att svika någons förtroende. Skam är en mer allmän upplevelse av att ha gjort fel, att inte duga eller räcka till. Eftersom dessa känslor är mycket obehagliga gör man säkert sitt bästa för att undvika dem. Om man till exempel bestämt sig för att prestera på en viss nivå försöker man kanske fortsätta med det in i det längsta för att slippa känna sig dålig.

Fundera över om du hitintills i behandlingen kommit i kontakt med hindrande livsregler. Hur känns det till exempel att ta en paus från arbetet för miniavslappning eller annan återhämtning? Hur känns det att säga nej till någon som ber om hjälp?

Kanske har du upplevt att vissa beteendeförändringar som du tänkte var viktiga ledde till ökat obehag i form av självanklagelser och dåligt samvete. Det behöver inte betyda att dessa steg

var fel, snarare att du förmodligen utmanade livsregler om hur man "bör" bete sig. Bra jobbat! Denna typ av steg hjälper dig att bli mer flexibel i ditt känsloliv och få fler handlingsalternativ som underlättar för dig styra ditt liv i en hållbar riktning.

MEN HUR HANTERAR JAG MITT DÅLIGA SAMVETE?

Det är lätt att vara självanklagande och hård mot sig själv, inte minst när du ska göra sådant som du tidigare kanske uppfattade som direkt omoraliskt. Precis som vid all beteendeförändring är det då viktigt att notera dina automatiska reaktioner. Hur känns det i kroppen? Vilka automatiska tankar dyker upp och får du någon impuls att agera på ett visst sätt? Inte sällan är impulsen att återigen "göra rätt", kanske be om ursäkt för sitt beteende, ångra sig eller komma med bortförklaringar. Då gäller det att stå emot impulsen, våga exponera dig fullt ut för de tankar och känslor som dyker upp och helt enkelt acceptera att det känns på det sättet just nu. Det är inte konstigt att du får tankar om att du gjort fel – på sätt

och vis har du ju det! Men med utgångspunkt i vilka långsiktiga konsekvenser dina livsregler fått för dig gör du helt rätt i att utmana dem. Så se om du vågar ha ditt obehag en stund, känna på det. Dina tankar är bara tankar, och känslor vet vi med säkerhet att de kommer och går. Ju mer du tränar på att exponera dig för dessa tankar och känslor utan att direkt försöka ”åtgärda dem”, desto lättare kommer det att bli för dig att göra annorlunda. Dina livsregler kommer successivt att luckras upp och du lär dig att det går att agera sig på olika sätt i olika situationer.

Sammanfattningsvis ligger livsregler och obehagliga känslor (som skuld och skam) bakom många problematiska beteenden som leder till

stress. I båda fallen är det hjälpsamt att notera och registrera dina reaktioner, med hjälp av en situationsanalys.

Slutligen, ta en stund och fundera över följande: Om du har barn (eller om du föreställer dig att du hade barn), vilka livsregler tror du att de skulle lära sig utifrån dina beteenden?

Kom ihåg:

det är inte farligt att känna obehag! Andas, observera vad som händer utan att värdera, och när den starka stressreaktionen avtar kan du rikta din uppmärksamhet mot det du hade tänkt göra härnäst.

Redigera värderingar och konkreta steg

Det är lätt hänt att de steg du planerar att ta blandas ihop med stresstankar om vad du tycker att du ”borde” göra, kanske utifrån vad andra tycker eller gör. Utifrån det du nu läst uppmuntras du att bläddra tillbaks till kapitel 4 och övning 4.2 för att se över om det du skrivit fortfarande känns aktuellt för dig. Fundera på om de värderingar du identifierat inom olika livsområden ligger i linje med vad du faktiskt tycker är viktigt. Bedöm hur väl de steg du har planerat de senaste veckorna passar in i dina värderingar. Kanske

finns det nya värderingar som du har kommit på och vill formulera? Det är fritt fram för dig att redigera och uppdatera arbetsbladet!

Blicka även tillbaks till övning 5.1 i kapitel 5, ”Urval och rangordning” för att bedöma om de steg du valt ut fortfarande utgör en bra grund för dig vad gäller att få ökad balans och mening i livet. Kanske vill du ta bort vissa steg från listan och lägga till andra? Redigera utifrån behov.

Hemuppgifter: kapitel 9

1. Planering för veckan. Utifrån det du lärt dig från senaste veckan och i detta kapitel ska du nu planera steg för veckan som kommer. En målsättning kan vara att varje dag ha något som du planerar att göra som är viktigt för just dig, vare sig det rör sig om en speciellt återhämtande aktivitet, något som du tror kan ge dig glädje eller något annat steg som ligger i linje med vad du vill. Planera in stegen i aktivitetsregistreringen och, när du genomfört dem, skatta hur återhämtande, givande och viktiga de var för dig.

2. Exponering. Fortsätt att utmana dina rädslor och undvikanden! Den här veckan kan du lägga lite extra fokus på att försöka utmana de livsregler som du har identifierat som ett sätt att exponera dig för de känslor och tankar som kan uppstå.

Skriv på vilket sätt du vill exponera dig under veckan:

Planerad exponering

Tid, plats

3. Situationsanalys. Fyll i minst en SARK med utgångspunkt i de steg du planerar och tar.

4. Miniavslappning. Fortsätt att träna på miniavslappning på daglig basis. Miniavslappning behöver bara ta några minuter och kan hjälpa dig att bromsa dina stressbeteenden och identifiera vad du behöver för att ta hand om dig själv.

5. Redigera värderingar och konkreta steg. Gå tillbaka till arbetsblad 4.2 i kapitel 4 och övning 5.1 i kapitel 5. Svara på frågor nedan:

1. Tycker du att de värderingar du identifierat fortfarande är aktuella? Om nej, vad skulle du vilja utveckla/förändra?

2. Finns det ändringar som du vill göra när det gäller de konkreta steg som du skrev ner i arbetsblad 4.2? I så fall vilka?

3. Är det aktuellt för dig att välja nya steg som utgångspunkt för din fortsatta utveckling i övning 5.1, "Urval och rangordning"? Om ja, vilka förändringar vill du göra?

VECKA.....

AKTIVITETSREGISTRERING

Tid	Dag:	Dag:	Dag:
Mini-avslappning	Antal ggr:	Antal ggr:	Antal ggr:
5-6	Å R V	Å R V	Å R V
6-7	Å R V	Å R V	Å R V
7-8	Å R V	Å R V	Å R V
8-9	Å R V	Å R V	Å R V
9-10	Å R V	Å R V	Å R V
10-11	Å R V	Å R V	Å R V
11-12	Å R V	Å R V	Å R V
12-13	Å R V	Å R V	Å R V
13-14	Å R V	Å R V	Å R V
14-15	Å R V	Å R V	Å R V
15-16	Å R V	Å R V	Å R V
16-17	Å R V	Å R V	Å R V
17-18	Å R V	Å R V	Å R V
18-19	Å R V	Å R V	Å R V
19-20	Å R V	Å R V	Å R V
20-21	Å R V	Å R V	Å R V
21-22	Å R V	Å R V	Å R V
22-23	Å R V	Å R V	Å R V
23-00	Å R V	Å R V	Å R V
00-01	Å R V	Å R V	Å R V
01-02	Å R V	Å R V	Å R V
Generellt mående 0-10			

Tid	Dag:	Dag:	Dag:	Dag:
Mini-avslappning	Antal ggr:	Antal ggr:	Antal ggr:	Antal ggr:
5-6	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
6-7	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
7-8	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
8-9	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
9-10	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
10-11	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
11-12	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
12-13	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
13-14	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
14-15	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
15-16	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
16-17	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
17-18	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
18-19	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
19-20	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
20-21	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
21-22	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
22-23	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
23-00	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
00-01	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
01-02	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
Generellt mående 0-10				

SITUATIONSANALYS (SARK)

Situation (S) Var? när? Med vem?	Automatisk reaktion (A) Vad tänkte och kände du då?	Respons (R) Vad gjorde du då?	Konsekvens (K) Vad ledde det till?
	Kropp		I stunden
	Tankar		På lite längre sikt
	Impuls		Kommentar/lärdom

Situation (S) Var? när? Med vem?	Automatisk reaktion (A) Vad tänkte och kände du då?	Respons (R) Vad gjorde du då?	Konsekvens (K) Vad ledde det till?
	Kropp		I stunden
	Tankar		På lite längre sikt
	Impuls		Kommentar/lärdom

10

INNEHÅLL

- Kommunikation under stress
- Lugnt och säkert beteende
- "Jag-budskap"

Kommunikationsfärdigheter Konsten att förmedla det jag vill

Vi fortsätter arbetet med att bryta känslostyrda beteenden för att skapa ökad flexibilitet och balans i ditt liv. En aspekt av stressrelaterad ohälsa som du säkert kommit i kontakt med är hur lätt det är att kommunikationsförmågan påverkas. När man är stressad eller utmattad är det ofta svårare att fokusera, ta in information och kommunicera sina behov på ett konstruktivt sätt. Detta gäller inte minst i lägen då man kanske är extra utsatt, så som i konflikter på arbetsplatsen eller i hemmet, om man behöver ge eller ta emot kritik etc. I detta kapitel kommer vi att titta närmare på dina kommunikationsfärdigheter i stressande situationer.

Kommunikation under stress

När du känner dig pressad av någon, hotad, kritiserad eller ifrågasatt, vad händer i dig då?

Om du är som de allra flesta får du kanske ett tryck över bröstet, kanske höjd puls, du kanske blir varm och svettig och får en impuls att gå till attack (kamp) eller snabbt ta dig ur den jobbiga situationen (flykt). Det är inte alls konstigt, det handlar ju om att försvara sig själv. Föreställ dig att du dessutom har en hög stressnivå från början. Då kan upplevda påhopp från andra människor leda till mycket starka reaktioner. Din hjärna är redan inställd på att uppmärksamma fara och kämpa för överlevnad. Det kan räcka med att något litet går snett för att obehaget ska skjuta i höjden och du kanske exploderar.

Alternativt har du varit utsatt för påfrestningar under så lång tid att du hamnat i ett uppgivethetstillstånd. Då kan kritik och socialt pressande situationer leda till att du hamnar ännu djupare i din uppgivenhet – "jag kan inte påverka något", "det blir aldrig rätt..."

När man känner sig trängd i sociala situationer är det alltså vanligt att den välbekanta kamp/flyktreaktionen slår till och man tenderar att reagera känslostyrt. Det känslostyrda beteendet påverkas av vilken typ av situation det är, vilka som är inblandade och vilken inlärningshistoria man har. Generellt kan man ändå säga att olika personer tenderar att i större eller mindre utsträckning reagera längs ett kontinuum som

sträcker sig mellan mer undvikande/ängsligt beteende till mer utagerande/aggressivt beteende. Du kanske vet med dig att du tenderar att bli arg, höja rösten och stirra när du känner dig riktigt pressad/kritiserad/ifrågasatt? Eller så kanske du är mer benägen att bli undergiven, ursäktande och osäker? Kanske betar du dig på ett sätt i ditt privatliv med människor du känner väl och på ett annat sätt i professionella sammanhang eller med människor som du inte känner?

Titta på illustrationen i Figur 1 nedan. Lagg märke till att det är specifika beteenden som beskrivs, inte hur det känns. Som du vet är det hur vi betar oss som vi har möjlighet att påverka, snarare än det som uppstår i kroppen, vilka tankar och impulser vi får. Våra känslostyrda beteenden utgörs till stor del av sådant som är observerbart för andra, från kroppshållning, tonläge, ögonkontakt till det vi faktiskt säger.

Det finns en glidande skala mellan ängsligt och aggressivt beteende i pressande situationer. Medan ängsligt beteende kan handla om att man avstår från att ta plats eller undviker konflikter till varje pris, handlar aggressivt beteende om motsatsen: att man konfronterar andra och skapar eller förvärrar konflikter. Både ängsligt och aggressivt beteende kan leda till stora problem. Det bästa är oftast att sträva mot en medelväg, alltså ett lugnt och säkert beteende, vilket gör att man får sina egna behov tillgodosedda utan att man för den skull uppfattas som otrevlig av omgivningen. Ett lugnt och säkert beteende kan

exempelvis handla om att man bibehåller stadig ögonkontakt, att man är villig att ta in andras perspektiv (men ändå rakt och tydligt uttrycker sin egen åsikt utan att be om ursäkt eller reservera sig) och att man tålmodigt stannar i en svår situation trots obehagliga känslor.

Exempel på sociala situationer som kan vara påfrestande för många (inte minst för personer med stressrelaterad ohälsa) är:

- Att säga nej när någon ber en att göra något
- Att tacka nej till en inbjudan
- Att framföra kritik eller att ta emot kritik
- Att uttrycka sin åsikt
- Att ta upp ett känsligt ämne med sin partner/familjemedlem/vän
- Att ha ett möte med sin arbetsgivare och beskriva vilka förändringar som behöver göras
- Att beskriva sin situation för en handläggare på Försäkringskassan, för sin läkare eller för en arbetsgivare

Att i dessa situationer agera på sina känslor kan få varierande resultat. Här kommer exempel från situationer som Anna och Magnus var med om:

ANNA

Anna har länge irriterat sig över att hennes man lägger sina papper och tidningar i olika högar runt om i hemmet. Hon har gång på gång kommenterat att han måste plocka undan efter sig, men oftast har hon i passiv aggression själv plockat ihop hans saker och slängt in dem i en garderob innan han själv hunnit åtgärda. En dag

Figur 1.

	ÄNGSLIGT	LUGNT OCH SÄKERT	AGGRESSIVT
Ögon	Tittar bort	Stadig ögonkontakt	Stirrar
Kropp	Hänger	Rak	Lutar sig fram
Röst	Tyst	Tydlig	Skriker
Säger	Bortförklaring	Uttrycker sin åsikt	Anklagar
Rörelse	Flyr situationen	Stannar så länge som behövs	Attackerar

får Anna nog och bestämmer sig för att lyfta problemet. Hon känner att hon är uppvarvad och irriterad. Hon stirrar ilsket på sin man och med hög, anklagande röst säger hon att "du plockar aldrig undan efter dig! Jag går alltid och plockar och jag är trött på det nu!"

Konsekvens:

Maken känner sig påhoppad och reagerar själv känslostyrt, går till attack och höjer rösten, berättar om allt han gjort för familjen den dagen och så slutar det med ett rejält bråk. Annas försök att påverka det upplevda problemet med tidningarna misslyckas.

MAGNUS

Magnus har ett möte med Försäkringskassan och sin arbetsgivare. Han är oerhört spänd inför mötet, hjärtat slår och han är orolig över vad som kommer att hända. Kommer han kunna för-

medla vad han tänker och känner på ett tydligt sätt? Tänk om han blir missförstådd? På mötet börjar arbetsgivaren beskriva Magnus arbets-situation på ett sätt som Magnus inte känner igen. Magnus känner en växande panik och vill förklara, men hans kraftiga stress gör att han inte kommer på vad han ska säga. Han blir osäker, tittar ner i bordet, mumlar att "det där är väl inte riktigt... eller?". Magnus sjunker ihop på stolen, börjar pilla med en penna.

Konsekvens:

Magnus känslostyrda beteende blir ett tydligt hinder för honom att uttrycka sin åsikt. Han känner sig överkörd av sin arbetsgivare och arbetsgivaren riskerar att betrakta Magnus som "svag". Magnus mår oerhört dåligt efter mötet och vill aldrig vara med på ett sådant möte igen. Han skuldbelägger sig själv för att han betedde sig som han gjorde.

Övning 10.1. Situationsanalys av stressad kommunikation.

Skriv en situationsanalys genom att svara på följande frågor:

I vilken social situation kände du dig senast trängd, pressad, ifrågasatt eller kritiserad?

.....
.....

Hur reagerade du då?

.....
.....

Hur betedde du dig i denna situation? (Tenderar du åt ängsligt eller aggressivt beteende?
Hur kunde andra märka det på dig?)

.....
.....

Vilka konsekvenser fick dina beteenden? (för dig själv och för den andra personen?)

.....
.....

Lugnt och säkert beteende

De automatiska reaktioner som uppstår i Anna och Magnus går inte att direkt påverka. Däremot kan de arbeta med att förändra hur de betar sig när det känns jobbigt (detta är ju väl bekant vid det här laget). Då har deras kommunikation möjlighet att blir mer ändamålsenlig. De kan aktivt arbeta med att bryta sina känslostyrda beteenden genom att träna på så kallat "lugnt och säkert" beteende (se Figur 1). Lugnt och säkert beteende illustreras i mitten av kontinuumet och innebär att man, oavsett hur det känns i kroppen, strävar efter att:

Hålla kroppen rak och upprätt

Låta händerna vila avslappnat längs sidorna av kroppen eller i knäet

Hålla stadig ögonkontakt

Andas

Tala med lugn ton i normalt tonläge. Försök att vara så konkret och tydlig som möjligt

Lyssna uppmärksamt på den andre personen

Återgå nu till den situationsanalys du precis skrev. Hur skulle det bli om du använde lugnt och säkert beteende? Prova gärna att rollspela med någon eller framför en spegel!

"Jag-budskap"

Förutom att bli varse hur du betar dig i sociala situationer kan det vara bra att specifikt fundera över hur du uttrycker dig och hur du, även under press, kan skapa förutsättningar för ett positivt förändringsklimat. När Anna skulle lyfta kritik mot sin man stötte hon på problem. Han började försvara sig eftersom han kände sig anklagad av uttryck som "du gör alltid..." / "du gör aldrig...". Det är inte så konstigt. Ett bättre sätt att framföra kritik eller ta upp något som är känsligt är att uttrycka sig utifrån hur det är för en själv, genom så kallade "jag-budskap" som sammanfattas nedan:

Jag-budskap

1. Beskriv problemet i "jag-termer" tillsammans med din känslomässiga reaktion på detta. T ex "Jag tycker...", "Jag känner det som om...", "Jag blir...", "Jag upplever det som..."
2. Beskriv konsekvenserna av det som hänt/kunde göras annorlunda. T ex "När...", "Eftersom...", "På grund av...", "Då..."
3. Tala om (i positiva termer), hur du skulle känna om en förändring kom till stånd. Använd "Jag-budskap". T ex "Jag skulle bli glad om...", "Jag skulle verkligen känna mig lättad om...", "Jag skulle tycka det vore skönt om..."
4. Ge konkreta förändringsförslag alternativt tala om att du är intresserad av en förändring.
5. Visa att du förstår den andra personens situation. T ex "Jag förstår att x kan kännas jobbigt...", "Jag vet ju själv hur svårt det är..."
6. Lämna över ordet. T ex "Vad tycker du om detta?", "Vad tänker du om det här?"

Det är svårt att argumentera med någon som använder jag-budskap. Om Anna t ex hade sagt: "Jag blir stressad av att se saker som ligger där de inte ska" eller "Jag tycker det skulle vara så hjälpsamt om du plockade undan dina högar, det påverkar mig att se dem och jag märker att jag blir irriterad och otrevlig mot dig då", så hade det kanske inte blivit någon konflikt. Kanske hade de kommit fram till en lösning.

Hemuppgifter: kapitel 10

1. Planering för veckan. Utgå från arbetsblad 5.1, "Urval och rangordning", och planera steg för veckan som kommer i aktivitetsregistreringen. Skatta hur återhämtande, roligt och viktigt du upplever varje steg när du tar det.

2. Exponering. Denna vecka uppmuntras du lägga lite extra fokus på dina kommunikationsfärdigheter. Finns någon situation som du kan exponera dig för där du får tillfälle att stå emot dina impulser till känslostyrda beteenden och istället träna på "lugnt och säkert beteende"? Prova gärna att uttrycka dig med "Jag-budskap". Vad händer? Hur reagerar människor omkring dig?

Skriv på vilket sätt du vill exponera dig under veckan:

Planerad exponering

Tid, plats

3. Situationsanalys. Fyll i minst en SARK med utgångspunkt i de steg du planerar och tar.

4. Miniavslappning. Fortsätt att träna på miniavslappning på daglig basis.

Mot slutet av veckan, se över hur många gånger du tränat på miniavslappning i olika former. Beskriv hur du tycker att det går för dig, vilka eventuella svårigheter du stöter på och vad du tycker fungerar bra.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VECKA.....

AKTIVITETSREGISTRERING

Tid	Dag:	Dag:	Dag:
Mini-avslappning	Antal ggr:	Antal ggr:	Antal ggr:
5-6	Å R V	Å R V	Å R V
6-7	Å R V	Å R V	Å R V
7-8	Å R V	Å R V	Å R V
8-9	Å R V	Å R V	Å R V
9-10	Å R V	Å R V	Å R V
10-11	Å R V	Å R V	Å R V
11-12	Å R V	Å R V	Å R V
12-13	Å R V	Å R V	Å R V
13-14	Å R V	Å R V	Å R V
14-15	Å R V	Å R V	Å R V
15-16	Å R V	Å R V	Å R V
16-17	Å R V	Å R V	Å R V
17-18	Å R V	Å R V	Å R V
18-19	Å R V	Å R V	Å R V
19-20	Å R V	Å R V	Å R V
20-21	Å R V	Å R V	Å R V
21-22	Å R V	Å R V	Å R V
22-23	Å R V	Å R V	Å R V
23-00	Å R V	Å R V	Å R V
00-01	Å R V	Å R V	Å R V
01-02	Å R V	Å R V	Å R V
Generellt mående 0-10			

Tid	Dag:	Dag:	Dag:	Dag:
Mini-avslappning	Antal ggr:	Antal ggr:	Antal ggr:	Antal ggr:
5-6	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
6-7	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
7-8	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
8-9	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
9-10	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
10-11	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
11-12	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
12-13	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
13-14	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
14-15	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
15-16	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
16-17	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
17-18	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
18-19	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
19-20	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
20-21	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
21-22	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
22-23	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
23-00	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
00-01	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
01-02	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
Generellt mående 0-10				

SITUATIONSANALYS (SARK)

Situation (S) Var? när? Med vem?	Automatisk reaktion (A) Vad tänkte och kände du då?	Respons (R) Vad gjorde du då?	Konsekvens (K) Vad ledde det till?
	Kropp		I stunden
	Tankar		På lite längre sikt
	Impuls		Kommentar/lärdom

Situation (S) Var? när? Med vem?	Automatisk reaktion (A) Vad tänkte och kände du då?	Respons (R) Vad gjorde du då?	Konsekvens (K) Vad ledde det till?
	Kropp		I stunden
	Tankar		På lite längre sikt
	Impuls		Kommentar/lärdom

11

INNEHÅLL

- Reflektera över behandlingen
- Sammanfattning av tidigare kapitel
- Tillbakablick över min utveckling

Sammanfattning och reflektion

Du har nu under flera veckor arbetat med att göra viktiga förändringar i ditt liv för att lägga grunden för en långsiktigt hållbar vardag. Behandlingen närmar sig sitt slut. Nu är det dags att sammanfatta vad du gjort och läst hittills, fundera över vad du har fått med dig och vilka framsteg du gjort. Detta kapitel bygger på att du tar dig god tid att verkligen fundera över vad behandlingen har gett dig. Det handlar om att göra mesta möjliga för att du ska kunna fortsätta med det som varit värdefullt även efter behandlingens slut. Sammanfattning är en viktig del av behandlingen och om du gör arbetet noggrant kommer du ha igen det när du ska förhålla dig till stress längre fram.

Reflektera över behandlingen

Du är snart framme vid slutet av din behandling för stressrelaterad ohälsa. För att runda av och utvärdera behandlingsinsatsen är det bra att blicka tillbaka över hur din situation såg ut när du började, hur den har förändrats, vilka steg du har tagit och vad som har varit hjälpsamt för dig. Du behöver även ta ut riktningen för hur du vill fortsätta arbeta med det du lärt dig framöver. Stressiga perioder kommer att komma i livet, det är inget konstigt. Det blir lättare för dig att hitta tillbaks till en balanserad tillvaro om du tidigt känner igen dina stressymptom och vet vad du behöver för att ha balans i livet.

Det är viktigt att identifiera dina beteendemönster inte bara nu utan också i början av

behandlingen som hjälp att veta vilka mönster att se upp för i framtiden. Din sammanfattning och utvärdering av behandlingen kommer att ske i två steg:

1. Sammanfattning av tidigare kapitel. Du blickar tillbaks över de tidigare kapitel och sammanfattar vad du tycker är viktigt och värdefullt att komma ihåg.
2. Tillbakablick och utvärdering. Här blickar du tillbaka över de steg du själv tagit och hur du utvecklats under behandlingen, samt funderar över hur du ska hantera framtida motgångar.

ÖVNING 11.1.

Ta en stund och se tillbaka på din dagliga aktivitetsregistrering den första veckan av behandlingen. Relatera den till hur det ser ut för dig nu. Vad ser du?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sammanfattning av tidigare kapitel

Du ska nu få sammanfatta dina intryck av tidigare kapitel. Avsikten med detta är att du ska ha en personlig sammanfattning som kärnfullt beskriver det som varit viktigast för dig i varje kapitel. Denna sammanfattning kan vara bra att plocka fram i ett senare skede då du kanske snabbt vill kunna påminna dig om vad du gått igenom i behandlingen.

ÖVNING 11.2. Min sammanfattning av behandlingen

Bläddra tillbaks genom boken och repetera varje kapitel. Sannolikt är det inte nödvändigt att läsa varje kapitel från början till slut, men följ rubrikerna och gå tillbaka till övningarna du gjort. Vänd därefter till arbetsblad 11.2, "Min sammanfattning av behandlingen", som du finner i slutet av kapitel 11.

Skriv ner i arbetsbladet det som varit mest värdefullt för dig och det som är viktigast att komma ihåg från varje kapitel.

Tillbakablick över min utveckling

Nu har du förhoppningsvis repeterat och sammanfattat det som du upplevt som viktigast från tidigare kapitel. Utifrån detta är det dags att göra en tillbakablick över din egen utveckling genom behandlingen.

ÖVNING 11.3. Tillbakablick

I denna övning ska du använda arbetsbladet 11.3, "Tillbakablick över min utveckling", som du finner i slutet av kapitel 11. De frågor som vi vill att du besvarar i detta arbetsblad är avsedda att hjälpa dig få en uppfattning om din egen utveckling under behandlingen och av vad som bidragit till utvecklingen. Denna information kan vara till hjälp för dig om du skulle hamna i liknande problem igen framöver.

Gå till arbetsbladet och svara på frågorna!

Hemuppgifter: kapitel 11

1.Sammanfatta tidigare kapitel. Använd arbetsbladet 11.2, "Min sammanfattning av behandlingen", nedan. Läs igenom tidigare kapitel och skriv ner det du tycker är viktigast från varje kapitel.

2.Tillbakablick. Svara på frågorna i arbetsbladet 11.3, "Tillbakablick över min utveckling", och reflektera över ditt eget arbete under behandlingen.

3.Planering för veckan. Arbetet med att planera steg fortsätter. Dra lärdom av hur det gått för dig med dina tidigare planeringar och

tänk igenom vilka steg som är viktigast för dig att planera in under veckan som kommer. Fortsätt planera in återhämtning och träna på att utmana dina rädslor, invanda beteendemönster och livsregler. Skriv gärna en SARK med utgångspunkt i de steg du planerar och tar.

Finns det något rörande dina stressrelaterade besvär som du undrar över, som du tycker är obegripligt och som du skulle behöva förstå bättre för att gå framtiden till mötes på egen hand? Ta med dig dina frågor till din psykolog/terapeut.

Arbetsblad 11.2 Min sammanfattning av behandlingen

Syftet med detta arbetsblad är att du ska få möjlighet att samla dina egna tankar om vad som varit mest hjälpsamt eller givande i behandlingens olika kapitel. Här finns självklart inget rätt eller fel, utan ta bara fasta på sådant som du uppriktigt tycker är värt att komma ihåg.

Kapitel 1 Introduktion till KBT och stressrelaterad ohälsa

.....

.....

.....

Kapitel 2 Återhämtning och introduktion av miniavslappning

.....

.....

.....

Kapitel 3 Att hantera sömnproblem vid stressrelaterad ohälsa

.....

.....

.....

Kapitel 4 Att leva det liv jag vill leva

.....

.....

.....

Kapitel 5 Steg mot ett liv i balans

.....

.....

.....

Kapitel 6 Känslostyrda beteenden och exponering

.....

.....

.....

Kapitel 7 och 8 Fortsatt arbete med steg och planering

.....

.....

.....

Kapitel 9 Livsregler som upprätthåller stress

.....

.....

.....

Kapitel 10 Kommunikationsfärdigheter vid stress

.....

.....

.....

Arbetsblad 11.3 Tillbakablick över min utveckling

1. Hur var det när jag sökte hjälp? Hur mådde jag? Vilka var symtomen?

.....

.....

2. Vilka är de största skillnaderna nu och när jag sökte hjälp?

.....

.....

3. Vilka lärdomar kan jag dra om mig själv utifrån:

Mina aktivitetsregistreringar med skattningar?

.....

.....

Mina situationsanalyser?

Mina exponeringar/beteendeförändringar?

.....

.....

4. Vilka framsteg har jag gjort i behandlingen? Vad är jag mest nöjd med?

.....

.....

5. Hur gjorde jag för att nå dessa framsteg?

.....

.....

6. Vilka metoder eller strategier under behandlingen har fungerat bäst för att hjälpa mig hantera min stress/utmattning?

.....

.....

7. Vilka beteendeförändringar har varit mest centrala för min utveckling?

.....

.....

8. Vad är det viktigaste för mig att fortsätta jobba med för att förebygga att jag får liknande problem igen och för att fortsätta förbättras framöver?

.....

VECKA.....

AKTIVITETSREGISTRERING

Tid	Dag:	Dag:	Dag:
Mini-avslappning	Antal ggr:	Antal ggr:	Antal ggr:
5-6	Å R V	Å R V	Å R V
6-7	Å R V	Å R V	Å R V
7-8	Å R V	Å R V	Å R V
8-9	Å R V	Å R V	Å R V
9-10	Å R V	Å R V	Å R V
10-11	Å R V	Å R V	Å R V
11-12	Å R V	Å R V	Å R V
12-13	Å R V	Å R V	Å R V
13-14	Å R V	Å R V	Å R V
14-15	Å R V	Å R V	Å R V
15-16	Å R V	Å R V	Å R V
16-17	Å R V	Å R V	Å R V
17-18	Å R V	Å R V	Å R V
18-19	Å R V	Å R V	Å R V
19-20	Å R V	Å R V	Å R V
20-21	Å R V	Å R V	Å R V
21-22	Å R V	Å R V	Å R V
22-23	Å R V	Å R V	Å R V
23-00	Å R V	Å R V	Å R V
00-01	Å R V	Å R V	Å R V
01-02	Å R V	Å R V	Å R V
Generellt mående 0-10			

Tid	Dag:	Dag:	Dag:	Dag:
Mini-avslappning	Antal ggr:	Antal ggr:	Antal ggr:	Antal ggr:
5-6	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
6-7	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
7-8	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
8-9	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
9-10	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
10-11	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
11-12	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
12-13	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
13-14	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
14-15	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
15-16	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
16-17	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
17-18	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
18-19	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
19-20	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
20-21	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
21-22	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
22-23	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
23-00	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
00-01	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
01-02	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
Generellt mående 0-10				

SITUATIONSANALYS (SARK)

Situation (S) Var? när? Med vem?	Automatisk reaktion (A) Vad tänkte och kände du då?	Respons (R) Vad gjorde du då?	Konsekvens (K) Vad ledde det till?
	Kropp		I stunden
	Tankar		På lite längre sikt
	Impuls		Kommentar/lärdom

Situation (S) Var? när? Med vem?	Automatisk reaktion (A) Vad tänkte och kände du då?	Respons (R) Vad gjorde du då?	Konsekvens (K) Vad ledde det till?
	Kropp		I stunden
	Tankar		På lite längre sikt
	Impuls		Kommentar/lärdom

12

INNEHÅLL

- Att vidmakthålla framsteg
- Åtgärder vid bakslag
- Behandlingsavslut

Att förebygga återfall och arbeta mot fortsatt förbättring

I detta kapitel ska vi titta på vad som väntar efter behandlingen, hur du kan skapa så goda förutsättningar som möjligt för att upprätthålla det du uppnått hittills och fortsätta förbättras.

Att vidmakthålla framsteg

Det finns inga genvägar när det gäller att komma tillrätta med stressrelaterad ohälsa, det har du säkert redan räknat ut. Och det är viktigt att betona att denna behandling bara är början på din resa. Livet är den fortsatta behandlingen.

Det är möjligt att du upplever en del kvarstående symtom på långvarig stress, så som fortsatta problem med koncentration eller minne, ökad känslighet för stress och att du snabbare blir trött vid mental ansträngning. Så kan det vara även om du gjort en massa förändringar och din vardag är mer balanserad nu än förut. Kom ihåg från kapitel 1 att symtom på långvarig stress tar längre tid att få bukt på än de symtom på akut stress som uppstår i specifika påfrestande situationer. Detta är inget konstigt och betyder inte att du inte är på rätt väg. Det tar tid för hjärnan att återhämta sig fullt ut. Vägen dit är att fortsätta ta hand om dig själv och planera dina dagar

Planera dina dagar så att du får balans mellan aktivitet och återhämtning.

så att du får balans mellan aktivitet och återhämtning samt mellan olika typer av aktiviteter som är viktiga för dig för att leva ett meningsfullt liv. Det kan ta månader innan du tycker att det är du som bestämmer och inte din stress, men det är en färdighet du bara kan lära dig genom egna erfarenheter och ihärdig träning. Vägen framåt kommer inte vara rak, den kommer att vara smal, lerig och gropig. Påminn dig själv om vart du är på väg!

RENT KONKRET DÅ, HUR SKA JAG GÖRA?

För att vidmakthålla dina framsteg uppmuntras du att, under minst en månad efter att behand-

lingen avslutas, fortsätta att se över vad du behöver göra varje dag för att få återhämtning och balans. Därefter behöver du planera in dina steg och följa din planering. Schemalägg tider för att se över materialet du arbetat med och lösa eventuella problem som uppstår. Så småningom kanske du upptäcker att du lever i överensstämmelse med dina värderingar på daglig basis utan att behöva använda arbetsbladen för att över-

vaka och planera. Då är det fantastiskt! Men kom ihåg att stress är en naturlig del i livet och du kommer aldrig att bli helt "stressfri". Det innebär att du till viss del behöver vara uppmärksam och medveten om dina beteenden genom hela livet. Det innebär också att du måste känna igen möjliga risksituationer för dig och tidiga tecken på att du håller på att falla tillbaka i gamla mönster.

Åtgärder vid bakslag

Bakslag är någonting som är vanligt när det gäller olika typer av psykisk ohälsa. Du får räkna med att det kommer att komma perioder då du stöter på motstånd och märker av symtom på stress och utmattning. Du kanske har haft din stressrelaterade ohälsa i flera, ja kanske tiotals, år medan du bara gått i behandling i 12 veckor. Att begära att du från och med nu aldrig skulle känna stress eller ta till dina gamla stressbeteenden vore omänskligt – det är ju faktiskt något som vi inte heller begär av oss själva. Men vad är ett bakslag egentligen?

BAKSLAG ÄR NÅGOT VI KAN PÅVERKA

Bakslag är alltså inte att få stress eller att känna obehagliga symtom. Som vi sagt tidigare så är ju stress en naturlig del av livet. Dessutom skulle en sådan definition av bakslag vara orättvis eftersom känslor är något som vi nästan aldrig kan styra över. Att få ett bakslag skulle då vara något som "drabbar" oss, helt omöjligt för oss att påverka.

Att däremot följa sina känslostyrda impulser och ge sig hän till sina gamla stressbeteenden (som till exempel att öka tempot i alla handlingar, undvika sådant som väcker obehag, göra flera saker samtidigt, prioritera bort återhämtning och roliga aktiviteter) är att klassificera som bakslag. Våra automatiska reaktioner kommer i situationer utan att vi direkt kan påverka dem, men hur vi beter oss som svar på dessa reaktioner kan vi påverka. Det är alltså vad vi gör när vi känner på olika sätt som kan räknas som bakslag. Att däremot känna ökad stress under en period, men samtidigt stå emot impulserna och ändå handla

som planerat, är något som hör livet till och är inte på något sätt negativt.

BAKSLAG ÄR INTE ÅTERFALL

En annan viktig detalj är att bakslag inte är samma sak som ett återfall. Ett återfall är när man fallit tillbaka till noll och får börja om från början. Att återigen börja med stressbeteenden och förlora balans i livet under en period är ett litet steg tillbaka men det innebär inte att allt arbete är förgäves eller att man måste börja om från början. Ett bakslag kan visserligen bli ett återfall om det följs av bakslag på bakslag under en lång tid. Men om du är uppmärksam på ditt bakslag och tar tag i problemen så snabbt som möjligt, så kommer du snart vara på rätt spår igen och bakslaget blir betydelselöst.

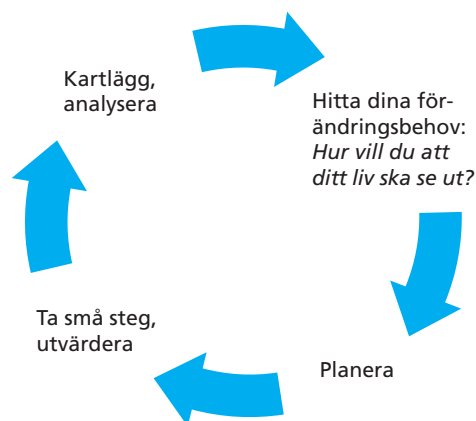
HUR HANTERAR JAG BAKSLAG?

När ett bakslag har skett ska du försöka att analysera situationen; vad var det som utlöste symptomen? Vad gjorde eller undvek du på grund av stress eller utmattning? Använd dig av aktivitetsregistrering under några dagar och gör situationsanalyser för att förstå dina beteenden. Med informationen du får fram planerar du återigen in vilka steg du behöver ta (t ex återhämtning, aktiviteter som ger dig energi och steg som för dig i riktning mot dina värderingar). Kom ihåg att börja med små steg utifrån var du befinner dig i stunden så att du inte känner dig överbelastad eller blir uppgiven. Ta fram boken och titta på det du skrivit i olika övningar och arbetsblad för att påminna dig om hur du gjorde. Arbeta dig sedan, steg för steg, tillbaka mot en mer balanserad och meningsfull vardag. Du klarar det!

Figur 1 visar centrala moment du gått igenom i behandlingen och som du behöver gå tillbaks till om du skulle stöta på svårigheter framöver.

Modellen visar hur du behöver fortsätta vara uppmärksam på hur ditt liv ser ut (kartlägg och analysera) för att därefter ta ställning till vad du behöver (utifrån dina värderingar och det du lärt dig om återhämtning, känslostyrda beteenden mm). Därefter gäller att åter planera in små steg, utvärdera konsekvenserna och se över din livssituation på nytt.

Figur 1. Modell för att förebygga återfall



ÖVNING 12.1. Min vidmakthållandeplan

Du ska nu få göra en egen plan för hur du ska vidmakthålla dina framsteg och förebygga återfall. Innan du börjar kan det vara hjälpsamt att gå tillbaks och titta på vad du skrivit i följande övningar från tidigare kapitel i syfte att identifiera möjliga riskbeteenden och risksituationer framöver:

Övning 1.2 "Mina stressbeteenden" (Kapitel 1)

Övning 6.2 "Mina undvikanden och säkerhetsbeteenden" (Kapitel 6).

Gå därefter till arbetsbladet 12.1, "Min vidmakthållandeplan", längst bak i detta kapitel och svara på frågorna.

Behandlingsavslut

Dessa är de sista raderna du läser som en del i din behandling med KBT mot stressrelaterad ohälsa. Du kommer nu sannolikt att ha ett uppföljande möte med din psykolog/terapeut för att utvärdera hur det gått för dig och se över hur ditt liv fungerar efter behandlingen. Förvara boken på ett säkert ställe och ta gärna med den vid psykologbesök. Tänk på att du när som helst kan öppna den och titta på det arbete du gjort under dessa månader.

Slutligen, *ett stort tack* för all tid och energi du lagt ner på att arbeta med din stressrelaterade ohälsa. Vi hoppas verkligen att du blivit hjälpt och att denna behandling gett dig verktyg att handskas med din stress på ett sätt som gör att du kan sträva mot de mål i livet som är viktigast för dig!

De allra sista hemuppgifterna!

1.Fortsatt arbete med veckoplanering. Arbetet med att planera steg fortsätter. Försök att planera in viktiga steg och exponeringar under den kommande månaden. Det kan vara hjälpsamt för dig att hitta andra sätt än aktivitetsregistreringen för planering, i syfte att skapa ett system som är hållbart för dig på sikt. Om du inte har en kalender är det dags att skaffa en! Utmana dig själv varje dag samtidigt som du är lyhörd för var du befinner dig.

Kom ihåg att uppmärksamma och belöna dig själv för alla ansträngningar!

2.Fyll i arbetsblad 12.1, "Min vidmakthållandeplan", i slutet på kapitlet. Ta med den om du har ett uppföljande besök med psykolog/terapeut.

3.Schemalägg tider för att se över behandlingsmaterialet.

Svara på följande frågor:

1. Vilka steg är viktigast för dig att fortsätta planera in under veckorna som kommer efter behandlingsavslut?

.....

.....

.....

.....

2. Vilken metod för planering ska du använda som ersättning för aktivitetsregistreringar framöver?

.....

.....

.....

.....

3. Beskriv hur du vill schemalägga tider för dig själv att gå igenom behandlingsmaterialet. Hur ofta tycker du att du behöver göra det? På vilket sätt?

.....

.....

.....

.....

Arbetsblad 12.1 Min vidmakthållandeplan

För att vidmakthålla mina nya färdigheter och utvecklas vidare under de närmaste månaderna ska jag jobba med följande:

.....

.....

Jag ska jobba med detta genom att:

.....

.....

Risksituationer för mig är:

(Risksituationer är sådana situationer då du vet att det finns en hög risk för din stress att "triggas" och för dig att hamna i gamla beteendemönster. Exempel kan vara att komma till en ny arbetsplats, att få ett nytt uppdrag, att en familjemedlem blir sjuk eller att du planerar för en flytt eller annan förändring i livet)

.....

.....

Tidiga symtom eller beteenden som är tecken på att jag håller på att falla tillbaks i gamla mönster är:

(här kan det vara hjälpsamt att fundera över vad någon närstående eventuellt skulle se som varningssignaler på att du har för hög stress. Kanske höjer du rösten oftare? Drar dig undan? Slutar motionera? Stannar kvar senare på jobbet? Går upp tidigare på morgonen? Kanske lägger du själv märke till att du har svårt att fokusera, glömmer saker, är mer lättirriterad?)

.....

.....

Om jag märker att jag hamnar i gamla beteendemönster och får varningssignaler om för hög stress ska jag göra följande:

(För att påminna dig om vad som varit mest hjälpsamt för just dig, se tillbaks på vad du skrivit i din "Tillbakablick" från kapitel 11)

.....

.....

Förslag på steg som kan vara bra att ta är:

1. Se över hur de senaste dagarna varit. Använd t ex daglig aktivitetsregistrering.
2. Plocka fram materialet från behandlingen. Se över mina värderingar och konkreta steg som är viktiga för mig.
3. Prata med någon närstående om vad jag ser.
4. Planera in återhämtning (och miniavslappningar) samt roliga aktiviteter.
5. Jobba med exponering och gör situationsanalyser för att utvärdera konsekvenserna.

Datum: Underskrift:

VECKA.....

AKTIVITETSREGISTRERING

Tid	Dag:	Dag:	Dag:
Mini-avslappning	Antal ggr:	Antal ggr:	Antal ggr:
5-6	Å R V	Å R V	Å R V
6-7	Å R V	Å R V	Å R V
7-8	Å R V	Å R V	Å R V
8-9	Å R V	Å R V	Å R V
9-10	Å R V	Å R V	Å R V
10-11	Å R V	Å R V	Å R V
11-12	Å R V	Å R V	Å R V
12-13	Å R V	Å R V	Å R V
13-14	Å R V	Å R V	Å R V
14-15	Å R V	Å R V	Å R V
15-16	Å R V	Å R V	Å R V
16-17	Å R V	Å R V	Å R V
17-18	Å R V	Å R V	Å R V
18-19	Å R V	Å R V	Å R V
19-20	Å R V	Å R V	Å R V
20-21	Å R V	Å R V	Å R V
21-22	Å R V	Å R V	Å R V
22-23	Å R V	Å R V	Å R V
23-00	Å R V	Å R V	Å R V
00-01	Å R V	Å R V	Å R V
01-02	Å R V	Å R V	Å R V
Generellt mående 0-10			

Tid	Dag:	Dag:	Dag:	Dag:
Mini-avslappning	Antal ggr:	Antal ggr:	Antal ggr:	Antal ggr:
5-6	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
6-7	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
7-8	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
8-9	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
9-10	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
10-11	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
11-12	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
12-13	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
13-14	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
14-15	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
15-16	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
16-17	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
17-18	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
18-19	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
19-20	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
20-21	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
21-22	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
22-23	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
23-00	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
00-01	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
01-02	Å R V	Å R V	Å R V	Å R V
Generellt mående 0-10				

SITUATIONSANALYS (SARK)

Situation (S) Var? när? Med vem?	Automatisk reaktion (A) Vad tänkte och kände du då?	Respons (R) Vad gjorde du då?	Konsekvens (K) Vad ledde det till?
	Kropp		I stunden
	Tankar		På lite längre sikt
	Impuls		Kommentar/lärdom

Situation (S) Var? när? Med vem?	Automatisk reaktion (A) Vad tänkte och kände du då?	Respons (R) Vad gjorde du då?	Konsekvens (K) Vad ledde det till?
	Kropp		I stunden
	Tankar		På lite längre sikt
	Impuls		Kommentar/lärdom

Bilaga 1. Exempel på värderingar och konkreta steg

RELATIONER

Värdering: Vara en kärleksfull förälder

Steg som är i linje med min värdering

Berätta för mina barn att jag tycker om dem/älskar dem varje dag

Ha en stund varje dag då jag är fullt närvarande med mina barn

Tala i lugn ton även om jag är stressad

Åka till badhuset tillsammans

Värdering: Kunna uttrycka mina behov och synpunkter till andra

Steg som är i linje med min värdering

Inrätta "familjeråd" varje vecka för att delegera hushållsuppgifter och ansvarsområden

Gå och träna även om det är rörigt hemma

Säga nej till att skjutsa barnen

Säga till gästerna att vi kan laga mat tillsammans

Värdering: Bry mig om min partners behov

Steg som är i linje med min värdering

Planera något särskilt med min partner

Ta mig tid att verkligen lyssna när hon/han berättar något, sitta stilla och lägga undan annat jag håller på med

Säga tack när jag märker att han/hon anstränger sig för mig

Ha fysisk kontakt med min partner varje dag, t ex krama eller hålla handen

SYSSELSÄTTNING

Värdering: Ha balans mellan arbete och fritid

Steg som är i linje med min värdering

Boka ett möte med min chef för att prata om prioriteringar

Lämna jobbet i tid även om jag inte hinner klart

Ta en timmes lunch varje dag

Fråga om min kollega vill promenera med mig på förmiddagspauserna

Värdering: Lära mig nya saker och utvecklas på min arbetsplats

Steg som är i linje med min värdering

Be någon på mitt jobb att lära mig något nytt

Gå en kurs

Be att få byta arbetsuppgifter

Be om feedback från kollega/chef

Värdering: Komma tillbaka till arbetet jag är sjukskriven från

Steg som är i linje med min värdering

Åk till arbetsplatsen och ät lunch med kollegor

Besök arbetsplatsen när de har arbetsplatsträff

Sätt mig ner och fundera över vilka arbetsuppgifter jag vill ha för att det ska fungera

Maila min chef och be om möte

FRITID OCH INTRESSEN

Värdering: Ha en aktiv och varierad fritid

Steg som är i linje med min värdering

Gå till parken med min son

Gå på promenad

Spela fotboll på lördagar

Gå på konsert med vänner

Värdering: Ge utrymme för kreativitet och lustfylldhet i vardagen

Steg som är i linje med min värdering

Ta fram symaskinen och titta på mönster

Anmäl mig till en danskurs

Ta med kameran ut i naturen

Spela piano en stund varje vecka

Värdering: Våga prioritera mina egna intressen, vara proaktiv

Steg som är i linje med min värdering

Berätta för min partner vad jag vill att veckan ska innehålla

Planera in stunder för "egen tid" då jag inte får boka något annat

Avsätta en kväll varannan vecka då jag ska träffa mina vänner eller göra något annat jag tycker om

Skriva en lista över vad som ger mig glädje

HÄLSA FÖR KROPP OCH SJÄL

Värdering: Vara fysiskt hälsosam

Steg som är i linje med min värdering

Ha någon form av vardagsmotion varje dag

Träna på gym 2 gånger i veckan

Äta frukt och grönt varje dag

Göra en hälsoundersökning hos läkare

Värdering: Våga visa mig svag och vara öppen om mina problem, tankar och känslor

Steg som är i linje med min värdering

Fråga någon om att äta lunch och prata, även om jag är ledsen och trött

Skriva dagbok

Berätta för någon om hur jag tänker och känner

Sätta mig i soffan och lägga märke till hur jag känner

Värdering: Vara kärleksfull mot mig själv

Steg som är i linje med min värdering

Meditera

Boka tid för massage

Ta ett skönt bad

Boka tid hos frisören

DAGLIGA ANSVARSOMRÅDEN

Värdering: Ha ett jämställt hushåll där vi hjälps åt

Steg som är i linje med min värdering

Inrätta "familjeråd" för att prata om ansvarsfördelning

Föreslå för min partner att vi kan turas om att handla och laga mat

Stanna upp och andas när jag märker att jag vill fixa något "på rätt sätt"

Värdering: Vara organiserad

Steg som är i linje med min värdering

Se över morgondagens aktiviteter kvällen innan

Köpa en kalender och skriva ner möten och uppgifter i den

Avsätta tid för att sortera mina viktiga papper (pärmar, mappar på dator etc)

Dela upp städning i korta pass om 30 min

Värdering: Ta hand om mina saker

Steg som är i linje med min värdering

Planera in tid för att göra färdigt ett projekt hemma

Boka tid i tvättstugan

Putsa, tvätta, smörja mina skor

Rensa i min garderob

© Region Stockholm

Gustavsbergs Vårdcentral
Odelbergs väg 19
134 40 Gustavsberg

För beställning av manual:
www.kompetenscentrumpsykiskohalsa.se