KBT-program vid oro och ältande

# Introduktion

Välkommen! Det här programmet riktar sig till dig som besväras av oro och ältande. När besvären är tillräckligt omfattande heter diagnosen generaliserat ångestsyndrom (GAD). GAD är en förkortning av det engelska namnet på diagnosen (Generalized Anxiety Disorder). GAD kännetecknas av en överdriven rädsla, ängslighet och oro som är svår att kontrollera och som är närvarande under en stor del av tiden och i många olika situationer. Programmet är också hjälpsamt för dig som har besvär med oro eller ältande, utan att uppfylla kriterierna för GAD.

### Behandlingsmetod

Programmet bygger på KBT (kognitiv beteendeterapi), vilket är en behandling som rekommenderas av Socialstyrelsen vid orosproblematik. Även läkemedel är ett effektivt behandlingsalternativ. I den här behandlingen kommer du att få lära dig mer om oro och ältande, kartlägga din egen problematik och arbeta med övningar som är vetenskapligt testade och har bevisats vara effektiva för individer med oro.

En central del i behandlingen handlar om exponering. Exponering innebär att närma sig det som du undviker på grund av obehag. Du kommer få arbeta aktivt med både tankar och beteenden då båda delar krävs för att nå en god effekt. Målet med behandlingen är att hitta mer hjälpsamma sätt att hantera din oro, vilket också brukar leda till minskad ångest. En förutsättning för att behandlingen ska ha effekt är att du engagerar dig i behandlingen och aktivt arbetar med att testa nya beteenden.

### Regelbundet arbete i flera månader

För att behandlingen ska ge effekt krävs ett aktivt deltagande från dig som patient. Det innebär att du så gott som dagligen behöver avsätta tid för att läsa och arbeta med hemuppgifter. Under behandlingen har du videobesök med din behandlare. Under besöken får du bland annat hjälp med att problemlösa och att individanpassa programmet. Behandlingen pågår oftast i 2-3 månader och antalet sessioner kan variera. I början träffas man oftast 1 gång/vecka, för att sedan, utifrån behov, glesa ut stödet. Observera att du inte ska skicka in skriftliga svar till din behandlare. Uppföljning sker istället muntligt under videobesöken.

### Beteendeförändring är nödvändigt

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

### Om du får självmordstankar

Om du får tankar på att skada dig själv eller begå självmord rekommenderas du ta kontakt med din vårdcentral eller psykiatrimottagning. När vårdcentralen/psykiatrin är stängd kan du kontakta en jourmottagning eller en psykiatrisk akutmottagning. Besök [1177.se](https://www.1177.se/) eller ring eller 1177 om du inte vet vart du ska vända dig. Om du inte omedelbart får hjälp - kontakta [mind.se](https://mind.se/) där du antingen kan chatta dygnet runt eller ring Självmordslinjen på telefon 90 101. Ring 112 ifall situationen blir akut.

Eftersom det kan dröja innan din behandlare läser chattmeddelanden är det viktigt att inte be om akut stöd och hjälp via chattfunktionen. Det är däremot viktigt att du berättar om ditt försämrade mående för din behandlare vid ditt nästa besök.

### Moduler i programmet

Behandlingen består av 7 moduler. Modulerna ska genomföras i angiven ordning om inte behandlaren råder dig att göra på annat vis. Det är viktigt att du läser all text i programmet även om det inte är säkert att du behöver arbeta lika mycket med alla övningar eller moduler. Fråga din behandlare ifall du blir osäker.

1. Om oro, GAD och KBT
2. Fysisk aktivitet och medveten närvaro
3. Inre exponering
4. Exponering för yttre situationer
5. Problemlösning
6. Livsområden och vägen framåt
7. Vidmakthållandeplan

### Kvalitetsregister

Behandlingsprogram för patienter ska vara effektiva och av hög kvalitet. För att lyckas med detta rapporteras behandlingsresultat (avidentifierat) till kvalitetsregistret SibeR (svenska internetbehandlingsregistret). Registret är till hjälp vid utveckling och förbättring av program och verksamheter. Om du inte vill att ditt behandlingsresultat registreras, vänligen prata med din behandlare. Läs mer på:<https://siber.registercentrum.se/for-patienter/laettlaest-information-om-registrering-i-siber/p/HJWwxJX1Q>.

# Modul 1 Om oro och GAD

I den här modulen får du lära dig mer om oro och GAD.

## Om oro och GAD

### Varför oroar vi oss?

Vi människor är experter på problemlösning. Att i huvudet kunna vrida och vända på ett problem hjälper oss att hitta en lösning, och överkomma det som upplevs utmanande. Detta är en fantastisk förmåga när vi har ett konkret problem framför oss här och nu. Människan har samtidigt en förmåga att tänka framåt (vad kommer hända imorgon?) och bakåt (vad hände igår?). Det gör att vi kan föreställa oss problem som kan komma i framtiden, samt tänka tillbaka på problem som redan varit.

### Vad är oro och ältande?

Att då och då oroa sig för framtiden kan vara ett bra sätt att förbereda sig på utmaningar som kan dyka upp, och hitta potentiella lösningar. Att tänka på saker man varit med om kan vara hjälpsamt för att lämna det förgångna och gå vidare. Men för vissa människor kan oron och ältandet bli så starkt att det blir ett problem och leder till mer ångest. Det kan nästan upplevas som en “fobi” för ovisshet och icke-kontroll.

### När “problemlösning” blir ett problem

Vår hjärna är primitiv och tar till ”problemlösning” som strategi, oavsett om det är ett **aktuellt problem** (här och nu) eller om det är ett **imaginärt problem** (något som hände igår eller som eventuellt händer imorgon). När vår hjärna försöker problemlösa imaginära problem så tror den att den är på väg mot en lösning - varför det kan kännas bra eller lugnande i stunden. Men egentligen fastnar hjärnan bara i ett evighetshjul av oro eller ältande - eftersom vi varken kan förändra dåtiden eller förutspå framtiden.

Risken är att oro och ältande blir en ovana som kan vara svår att bryta, och våra tankar försämrar vårt mående. Det är inte heller ovanligt att vi börjar oroa oss över att vi är så oroliga. Vi tillbringar allt mer tid med att oroa oss över framtiden eller älta det som varit och tappar kontakten med det som faktiskt händer här och nu.

### Diagnosen GAD

Olika människor har olika stor benägenhet att oroa sig och älta. Om man under en längre tid har upplevt en överdriven oro, som blir svår att kontrollera, kan man uppfylla kriterierna för diagnosen GAD.GAD står för Generalized Anxiety Disorder och översätts till *generaliserat ångestsyndrom* på svenska. GAD påverkar hela ens liv då man känner en ihållande oro över många saker samtidigt.

Cirka 5% drabbas av GAD nån gång i livet och diagnosen är dubbelt så vanlig bland kvinnor som hos män. Både ärftlighet och eventuella svåra händelser i livet kan påverka risken att drabbas av GAD. Det är vanligt att lida av hälsoångest (också kallat hypokondri), social ångest eller depression samtidigt som man har GAD. Det är också vanligt att ha haft besvär länge innan man söker vård. Som tidigare nämnt är KBT en effektiv behandlingsmetod för många personer med GAD och annan ångestproblematik.

### Vanliga symtom vid GAD och orosproblematik

Här följer en lista på vanliga symtom vid långvariga besvär med oro:

* svårt att kontrollera eller släppa oro/ältande
* intensiv oro som övergår till ångest/panikångestattacker
* svårt att slappna av mentalt eller fysiskt
* överspändhet/smärta i muskler
* hjärtklappning
* huvudvärk
* irritabilitet
* rastlöshet
* koncentrationssvårigheter
* magbesvär
* sömnsvårigheter.

### Positiva antaganden om oro

Många med orosproblematik har så kallade positiva antaganden om sin oro. Man kan till exempel tro att oro/ältande hjälper till med problemlösning, motivation och att ens konstanta oro är ett positivt personlighetsdrag. Man kan också tänka att oron i sig förhindrar att katastrofen blir ett faktum, vilket får en att tro att man måste fortsätta oroa sig. Vissa tror att man med hjälp av sin oro också är mer “förberedd” på en eventuell tragedi, till exempel att förlora en anhörig då man redan gått igenom scenariot hundratals gånger i tanken. En förälder kan till exempel tro att ens oro är ett tecken på att man älskar sina barn och att inte oroa sig skulle därmed innebära att man var en dålig förälder. Många med orosproblematik identifierar sig därför med sin problematik och kan se positiva aspekter av ältandet och oron, trots att man samtidigt uppfattar sin oro som ett problem.

Nedan nämns några exempel med positiva antagande om oro. Att bli medveten om sina positiva antaganden om oro kan underlätta för oss att släppa dem. Läs och reflektera över om du känner igen dig i några av exemplen.

* ”Oro hjälper mig att hålla mig förberedd”
* ”Man är en bättre människa/förälder om man oroar sig”
* ”Jag behöver oroa mig för att hålla ordning på mig själv”
* ”Min oro hjälper mig att undvika katastrofala situationer”
* ”Om jag inte oroade mig skulle jag göra misstag”
* ”Folk som inte oroar sig är naiva”
* ”Jag måste oroa mig för att få saker gjorda”
* ”Mitt oroande hjälper mig att lösa problem”
* ”Jag tänker som bäst när jag oroar mig”

#### Övning: Uppmärksamma positiva antaganden

Kom ihåg att du inte behöver skicka in svar på övningar eller frågor till din behandlare.

1. Vilka positiva antaganden har du om din oro/ditt ältande?
2. Reflektera över sanningshalten i dina antaganden. Vad hade hänt om du inte hade oroat dig/ältat?

## Orons funktion

### Hur utvecklas orosproblematik?

Oro och ältande kan komma smygande under flera år och i många fall har man redan som barn haft benägenhet att oro sig mer än andra. För många har oron varit en ständig följeslagare, även om den givetvis kan variera över tid. Vid ökad yttre belastning, till exempel mer stress eller större livshändelser såsom separation, förlust av inkomst, sjukdom eller att bli förälder, kan ångesten få allt mer inflytande över ens liv.

### Oro och ältande har varit livsviktigt

För den mänskliga arten har förmågan till oro och ältande inneburit en överlevnadsfördel då vi kunde tänka ut potentiella faror och undvika dessa. Detta ledde till att de mest vaksamma med god förmåga att föreställa sig olika faror även blev de som i större utsträckning överlevde, och fick barn som bar på dessa egenskaper. Mänsklighetens förmåga att föreställa sig potentiella faror, och minnas tidigare katastrofer, har varit en livsviktig styrka - men i dagens samhälle kan det bli en belastning.

### Ett nytt förhållningssätt till osäkerhet

Det är orimligt att eftersträva fullständig ångestfrihet i alla situationer vi står inför. Att ibland känna sig orolig är en del av livet. Överdriven oro syftar ofta till att försöka kontrollera osäkerhet och tvivel - som ju också är en del av livet. Det mesta i livet är högst osäkert och det spelar ingen roll hur mycket vi oroar oss - vi kommer ändå aldrig vinna klarhet i sådant som ännu inte har hänt och vi kan aldrig ändra förloppet på det som har varit. Inom KBT ligger fokus på att bryta det som vidmakthåller överdriven oro och ångest, och man ägnar inte tid åt att försöka förstå varför ångesten uppstod från första början då det inte löser svårigheterna i nuet. För många patienter kan just sökandet efter svaret på varför man drabbats vidmakthålla problematiken.

I den här behandlingen, som du just har påbörjat, kommer du få jobba aktivt med två centrala delar:

1. Lära dig att bemöta oro och ältande med acceptans för ovisshet och icke-kontroll.
2. Utmana dina yttre beteenden så att du närmar dig de situationer eller aktiviteter du vanligtvis undviker till följd av oron. Ju mer du agerar i enighet med acceptans för ovisshet - desto bättre resultat kan du förvänta dig.

### Orostankar och lugnande tankar - tankar som vidmakthåller oron

Oro och ältande är en kedja av tankebeteenden som har i syfte att klargöra, övertyga oss och förbereda oss inför något - men där vi aldrig uppnår total visshet eller trygghet eftersom det vi oroar oss för är imaginärt (alltså något vi föreställer oss i tanken).

För att närmare förstå hur oro och ältande fungerar kan man dela in tankarna i två centrala komponenter:

* **Orostankar:** tankar som väcker obehag
* **Lugnande tankar:** tankar som lindrar obehag

Orostankar är alltså tankar om framtid eller dåtid, som väcker obehag. Det kan till exempel vara tankar om potentiella faror, saker vi behöver vara extra vaksamma kring, eller saker som har hänt där vi önskar situationen hade blivit annorlunda. För att lindra oron hittar vi ofta (medvetet eller omedvetet) lugnande tankar som lindrar obehaget och ger oss en viss känsla av ökad kontroll och minskad ångest. Till exempel kan det vara motargument till orostankarna eller positivt tänkande.

### 

### Exempel på vanliga orostankar

**Katastroftankar**

* “Min katt kanske dör i natt”
* “Tänk om jag blir utkastad från utbildningen”
* “Jag kanske aldrig mer kommer kunna sova normalt”
* “Tänk om min son har obotlig cancer”

**Tvivel om man gjort rätt**

* “Låste jag verkligen dörren när jag gick hemifrån?”
* “Borde jag göra slut med min partner? Det kanske finns en bättre person där ute?”
* “Hånlog chefen när jag talade på mötet?”
* “Varför tackade jag nej till det där jobbet? Jag hade kanske trivts jättebra där och mått bra nu”

**Självkritik**

* “Hon blev nog arg och ledsen när jag tackade nej”
* “Jag är en dålig pappa och en dålig kollega, för jag hinner inte med jobbet heller”
* “Förstod de verkligen vad jag menade? Tänk om de gör fel nu och det kostar patienten livet?”
* “Ingen vill vara tillsammans med mig, tänk om jag är singel för alltid”

**Existentiell osäkerhet**

* “Slösar jag bort mitt liv?”
* “Varför gör inget något åt klimatkatastrofen?”
* “Tänk om kriget kommer till Sverige?”
* “Vad händer efter döden?”

**Jämförelsetankar**

* “Min syster är alltid mer lyckad, och alla älskar henne”
* “Alla tycker nog att jag är dålig och snackar skit om mig”
* “Min bästa vän kommer snart inte orka vara med mig, och hitta nya vänner”
* “Varför lyckas alla andra så bra, men inte jag?”

### Orostankar + lugnande tankar = ett evigt snurrande

Samspelet mellan orostankar och lugnande tankar kan leda till långa tankekedjor som ibland tycks leva sitt eget liv. Här kommer några exempel på hur orostankar bemöts av lugnande tankar, och hur dessa spinner vidare:

* “Tänk om något händer med barnen idag på skolutflykten?” (*orostanke*).

“Det går nog bra, de har ju varit på utflykt tidigare. Ingen har heller ringt från skolan. Allt är nog okej” (*lugnande tankar).*

“Fast tänk om skolan inte har mitt nya nummer?” *(orostanke).*

* “Min partner kanske lämnar mig lagom till jul, jag är ju så jobbig” (*orostanke*).

“Jag frågade ju igår och hen lugnade mig” (*lugnande tanke*).

“Men tänk om hen bara säger så för att få tyst på mig?” (*orostanke*).

“Jag skulle kunna kontrollera vad hen besökt senaste veckorna på datorn. Hen kanske letar efter en ny bostad och då vet jag säkert och kan förbereda mig för det värsta” (*lugnande tanke*).

“Fast om min partner får reda på att jag kollat i hens dator kommer all tillit vara förlorad och då är det nog kört på riktigt” (*orostanke*).

“Jag får helt enkelt fråga hen när han kommit hem efter jobbet idag. Jag kommer se ifall min partner talar sanning” (*lugnande tanke*).

* “Vad är det här för konstig knöl?” (*orostanke*).

“Det kanske är en mjölkkörtel, det är rätt vanligt” (*lugnande tanke*).

“Tänk om jag dör i bröstcancer, 29 år gammal!” (*orostanke*).

“Sjukvården är ju så duktiga idag med att behandla och jag kommer nog överleva” (*lugnande tanke*).

“Men tänk om de inte upptäcker knölen i tid? Jag ‘känner’ att något är fel” (*orostanke*).

* “Jag gjorde bort mig ordentligt under presentationen och nu hänger anställningen på en skör tråd” (*orostanke*).

“Men flera kollegor presterar sämre så chefen tycker nog att jag är värd att behålla trots allt” (*lugnande tanke*).

“Men varför sa jag så på presentationen? Så dumt!” (*orostanke*).

“Äsch, det kanske inte var så farligt sagt ändå, ingen kanske märkte något” (*lugnande tanke*).

“Fast två kollegor skrattade ju på vägen ut, tänk om det var åt mig?” *(orostanke).*

### Lugnande tankar ger ett falskt lugn

Det är vanligt att tro att lugnande tankar och positivt tänkande är ett bra sätt att hantera oro och ältande. Men de lugnande tankarna ger en illusion av tillfällig kontroll som är snabbt övergående, eftersom tankarna endast är imaginära och ingen konkret sanning att luta sig emot. De oroliga tankarna kommer tillbaka och vi triggas till att tänka fler och mer intensiva lugnande tankar. Hjärnan drar då den felaktiga slutsatsen att orostankar “måste” hanteras med lugnande tankar för att oron ska hållas i schack.

### Lugnet är tillfälligt och oron kvarstår

Eftersom de problem vi ofta oroar oss för antingen ligger i framtiden - eller handlar om scenarion som redan har hänt - så är de ofta omöjliga att göra någonting åt, både i tankevärlden och i den yttre världen. Det är också vanligt att tro att det är tack vare oron som katastrofen kunde undvikas, vilket gör att man oroar sig desto mer för att “skydda” sig. De lugnande tankarna ger viss ångestlindring i stunden, men lugnet håller inte i sig eftersom man inte kan förlita sig på den tryggheten. Detta spinner på tankeverksamheten och vidmakthåller ångesten. Här kommer ett exempel på hur lugnande tankar påverkar ångesten på kort och lång sikt.

**Orostanke**

“Tänk om min partner är med om en bilolycka på vägen till jobbet idag”

**Lugnande tanke**

“Hen brukar köra försiktigt, och dessutom borde trafiken vara ganska lugn idag”

**Omedelbara effekter**

Ökat lugn, obehaget minskar i stunden och jag upplever en ökad “kontroll” över oron.

**Långsiktiga konsekvenser**

Hjärnan drar slutsatsen att det obehag som orostanken väcker är farligt, och måste lindras direkt med en lugnande tanke. Tankekedjorna upprepas, eftersom de aldrig ger en slutgiltig garanti på att oron inte blir verklighet. Ångesten triggas lättare och lättare.

### Vikten av att kapa de lugnande tankarna

För att komma tillrätta med oro kommer du att få träna på att blockera de lugnande tankarna och istället närma dig och acceptera det obehag och icke-kontroll som orostankarna väcker. Det kallas för exponering och skall göras stegvis och disciplinerat för optimal effekt. Det är bra om du redan nu också vågar utmana dina yttre beteenden så att du närmar dig de situationer eller aktiviteter du vanligtvis undviker till följd av oron. Ju mer du agerar utifrån en acceptans av ovisshet, desto bättre resultat kan du förvänta dig. Ju mer du tränar på övningarna i programmet, desto bättre utfall kan du förvänta dig av behandlingen. Det är särskilt viktigt att förstå de lugnande tankarnas roll i orosproblematik. Nedan kommer ett exempel på hur de lugnande tankarnas funktion kan förklaras:

Behandlare: “Berätta vad det är du oroar dig mest för just nu”.

Patient: “Ja, det är en hel del men jobbigast är tankarna på att jag ska bli sjuk eller

dö”.

B: “Och dessa orostankar väcker ju såklart en hel del obehag, som du vill bli av med”.

P: “Ja, jag vill inget hellre än att slippa dem”.

B: “Såklart. Vad gör du för att lugna dessa oroliga tankar?”

P: “Helst vill jag ju boka tid hos en läkare för att utesluta någon sjukdom, eller läsa om olika symptom online. Men nu har jag övat på att avstå från detta”.

B: “Jättebra! Det är ett viktigt steg för att inte låta orostankarna styra i ditt liv. Hur har det blivit för dig?”

P: “Väldigt jobbigt. Jag har inte kunnat fokusera på det jag ska göra, utan tänker bara på sjukdomar och att jag inte vill dö”.

B: “Jag förstår. Du utsatte dig för ovisshet genom att avstå de yttre beteenden du brukar ta till för att lugna oron. Jag undrar, hur bemötte du dessa orostankar när de dök upp? Vad gjorde du mentalt med dem?”

P: “Jag försöker övertyga mig själv om att allt är bra. Jag påminner mig själv om att läkaren sagt att allt är bra, på mina senaste läkarbesök”.

B: “Och då känns det lite bättre i stunden, eller hur?”

P: “Ja, men det håller inte i sig”.

B: “Nej, det förstår jag. Även fast du avstår läkarbesök och googlingar online, så gör dessa lugnande tankar att du inte fullt ut exponerar dig för ovissheten och obehaget. De lugnande tankarna sänker vår ångest i stunden, men som du redan märkt så blir det inte hjälpsamt i det långa loppet. Orostankarna kommer tillbaka gång på gång”.

P: “Ja, exakt. Jag vet inte vad jag ska göra med dem. Inget funkar”.

B: “Det du behöver göra är att inse att de lugnande tankarna ökar din oro på sikt och därmed behöver du öva på att avstå dessa lugnande tankar. Samtidigt som orostankarna ska bemötas med acceptans av ovisshet”.

P: “Hur då?”

B: “Jo, de lugnande tankarna är bränslet i din ångest. Varje gång du uppmärksammar att du får en orostanke, så ska du stanna upp i orostanken, gärna överdriva den så den väcker ännu mer obehag och acceptera att den *kan* vara sann. I ditt fall kan du tänka: *jag kan bli sjuk, precis när som helst, och det finns inget jag göra åt saken här och nu. Jag kanske dör i eftermiddag eller om 50 år. Hur mycket jag än tänker på det nu, så kan jag inte påverka min eventuella död*. Stanna upp i den tanken, *utan* att bemöta med lugnande tankar eller googla och kontrollera symptom. Ju mer du accepterar att livet saknar garantier, desto mindre makt kommer ångesten ha över dig.”

#### Övning: Orosdagbok

Ett första steg för att bryta den ständiga tankekedjan med orostankar/ältande och lugnande tankar är att bli mer medveten om när du hamnar i dessa tankar. Du kommer därför nu få föra en orosdagbok, där du identifierar och registrerar din oro. Börja med att fylla i frågorna nedan, utifrån din senaste orostanke:

1. Vad var det senaste du oroade dig för?
2. När var det och vart befann du dig?
3. Vilka orostankar och lugnande tankar var närvarande?
4. Handlade oron om ett **imaginärt** problem (framtid eller dåtid) eller om något som som går att hantera **här och nu**?
5. Gjorde du något för att bli av med orostankarna?
6. Hur länge varade oron?

Registrera din oro dagligen den kommande veckan. Du kan ta hjälp av arbetsbladet *Orosdagbok* som finns längst ner i detta dokument. Skriv ner dina tankar, förslagsvis när oron uppstår eller på kvällen (men i god tid före läggdags).

### Vad vill du uppnå med behandlingen?

När man går i behandling är det viktigt att veta vad man strävar efter. Fundera en stund på vad du vill uppnå med behandlingen. Försök formulera positiva, konkreta mål som går att utvärdera. Var så specifik som möjligt och tänk i beteenden (snarare än känslor). “Jag vill må bättre” är ett känslomål och något som alla patienter redan vill uppnå. Du kan till exempel formulera målen som *”Jag vill kunna…”.* Vad skulle du vilja göra som du inte gör idag?

Till exempel:

* Jag vill vara mer närvarande när jag umgås med mina nära och kära.
* Jag vill kunna släppa jobbet när jag går hem och inte tänka på mitt arbete under min fritid.
* Jag vill kunna ta beslut utan att behöva dubbelkolla med människor i min omgivning att jag gör rätt val.
* Jag vill bli bättre på att slappna av under helgen.
* Jag vill ägna mindre tid åt oro och ältande och istället lägga mer tid på träning. Mer specifikt vill jag träna på utegymmet 3 gånger/vecka.

#### Övning: Dina beteendemål

* Skriv gärna tre eller fler mål. Lista de viktigaste målen för dig:



## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* Vi människor har olika stor benägenhet att oroa oss. En del personer oroar sig mycket, medan andra sällan upplever oro.
* Om man under en längre tid har oroat sig väldigt mycket kan man uppfylla kriterierna för GAD.
* Att föreställa sig framtida problem, och minnas tidigare problem, har varit en livsviktig funktion för människan.
* Hjärnans förmåga att tänka kring olika lösningar på problem är en bra förmåga när vi har ett problem **här och nu**, men kan leda till mycket lidande när vi blir för upptagna med **imaginära** problem (problem som ännu inte är närvarande, eller problem som redan har varit).
* Samspelet mellan orostankar och lugnande tankar kan leda till långa tankekedjor, vilket sker automatiskt men blir vidmakthållande av problematiken.
* Med hjälp av KBT kommer du få öva på att bryta vanan av att bemöta orostankarna med lugnande tankar, samt öva på att närma dig situationer som du idag undviker på grund av oron.

#### Hemuppgifter

1. **Orosdagbok.** Fyll i din orosdagbok dagligen den kommande veckan, med hjälp av frågorna i övningen. Du kan ta hjälp av arbetsbladet *Orosdagbok* som finns längst ner i detta dokument.
2. **Positiva antaganden om oro.** När du är klar med orosdagboken: notera om dina (eventuella) positiva antaganden om oro har stämt?

#### Frågor

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

1. Vilka orostankar brukar du ha? Handlar det om framtid, dåtid, eller både och?
2. Hur brukar du tänka för att lugna oron?
3. Hur anpassar du dina beteenden för att slippa/minska oron?
4. Hur har din oro/ditt ältande påverkat din hälsa?

# Modul 2 Fysisk aktivitet och medveten närvaro

## Fysisk aktivitet

### Fysisk aktivitet har många positiva effekter

Fysisk aktivitet kan både förebygga och motverka psykisk ohälsa, vilket är huvudskälet till att det inkluderas i detta program. Men som du kanske redan vet så har fysisk aktivitet en stor mängd andra positiva effekter. Några exempel:

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

### Skilj på vardagsrörelser och fysisk träning

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

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

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

### Kombinera konditionsträning och styrketräning

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

För **konditionsträning** (pulshöjande fysisk aktivitet) gäller något av följande: 150-300 minuter på måttlig intensitet *eller* 75-150 minuter på hög intensitet. Oavsett nivå ska det vara en markant ökning av puls och andning. Du ska ha vissa svårigheter att tala utan andningspauser. Om du kan prata normalt och uttala längre meningar utan något behov av andningspauser så har du inte nått upp till måttlig intensitet. På hög intensitet ska du ha stora svårigheter att tala utan andningspauser.

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

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

### Målsättning utifrån dina förutsättningar

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

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

### Läs mer på 1177

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

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

#### Övning: Kartläggning och målsättning av vardagsrörelse och fysisk träning

1. **Vardagsrörelser:** Rör du dig redan mycket i vardagen eller finns det utrymme för förbättring? Vad skulle du i så fall kunna börja med att förändra?
2. **Konditionsträning:** Kommer du under de flesta veckor upp i 75-150 minuter på hög ansträngningsnivå eller 150-300 minuter på en måttlig ansträngningsnivå? Om du inte gör det: Vad skulle du kunna göra för att öka din dos konditionsträning? Vad känns som en rimlig målsättning på kort sikt?
3. **Styrketräning:** Kommer du under de flesta veckor upp i två träningspass per vecka? Om du inte gör det: Vad skulle du kunna göra för att öka din dos styrketräning? Vad känns som en rimlig målsättning på kort sikt?

## Medveten närvaro

### Medveten närvaro

Medveten närvaro, vilket ofta kallas för mindfulness, kan underlätta behandlingen genom att man tränar på att identifiera när tankarna far iväg, samt tränar på att föra tillbaka tankarna till här och nu. Med medveten närvaro övar vi på att medvetet välja var vi riktar vår uppmärksamhet, exempelvis till andningen. Vi blir samtidigt medvetna om våra tankar, känslor och kroppsliga sensationer på ett icke-dömande sätt och övar oss i att betrakta dessa fenomen och medvetet föra tillbaka uppmärksamheten till det som är här och nu. Det innebär att vi inte kopplar på “autopiloten” för att fly eller distrahera oss från tankar och känslor, utan istället medvetet väljer att inte agera på vår oro - vilket kan gynna behandlingsresultatet. Medveten närvaro kan också underlätta för oss att bli bättre på att skifta fokus, vilket man kan ha svårt för när ångesten är en ständig följeslagare.

### Utmaningar vid träning i medveten närvaro

I början kan det vara svårt att öva medveten närvaro, eftersom hjärnan är så ovan att under en längre tid vara här och nu. Precis som vid all annan träning så kräver medveten närvaro en regelbundenhet under en viss tid för att kunna ge effekt. Det viktigt att betona att det är helt normalt om du under en medveten närvaro-övning märker att du har svårt att behålla din uppmärksamhet på nuet och att du till exempel far iväg i olika tankar. Det är så våra hjärnor fungerar. Ju mer du övar på medveten närvaro, desto lättare brukar det bli att märka när du far iväg i dina tankar och att då återföra uppmärksamheten till nuet. Det är därför viktigt att du under denna behandling avsätter en liten stund dagligen, för att träna på medveten närvaro. Denna uppmärksamhetsträning kan för många också underlätta att bli mer närvarande i nuet och upptäcka välgörande aspekter av livet som annars lätt drunknar i oro.

### Rekommenderad träningsdos

Att öva på medveten närvaro kan leda till ett bättre behandlingsresultat. Planera in övningar på en daglig basis under kommande veckor. Du ska öva en kort stund varje dag och får givetvis öva mer om du har möjlighet. Vår rekommendation är att du börjar med en kort övning i medveten närvaro (ca 3 minuter), för att efter hand öka längden på sessionerna.

### Ge dig själv goda förutsättningar att öva

Det är viktigt att du planerar in övningarna på en tid då du har en stor chans att lyckas genomföra dem. Det ska helst vara en lugn plats där du kan vara mentalt och känslomässigt ifred en stund. Om du noterar att tankarna ofta drar iväg med dig och du börjar oroa dig, älta, tänka på annat än instruktionerna, så var vänlig mot dig själv och för tillbaka din uppmärksamhet till övningen. Ju mer du gör det, desto mer närvaro i nuet kan du uppnå.

### Förslag på guidade övningar

Nedan finns förslag på några appar och sidor där du kan välja att bli guidad/lyssna till olika övningar som ökar din närvaro i nuet. Prova gärna olika övningar och om du vill kan du variera dig under de kommande veckorna. Och hittar du något som du tycker mycket om kan du välja att bara göra den övningen dagligen. Huvudsaken är att du övar regelbundet.

* På Youtube och Spotify finns mängder av olika konton med inspelade övningar i medveten närvaro. Ett tips att spana in är “Stressmottagningen”.
* Mindfulnessportalen.se
* Olika appar med inspelade sessioner av medveten närvaro.

#### Övning: Medveten närvaro

Besvara frågorna nedan när du testat en övning i medveten närvaro.

1. Vilken övning i medveten närvaro har du testat?
2. Hur upplevde du att träna på medveten närvaro? Var det lätt/svårt? Flög tankarna iväg på annat håll? Kunde du föra tillbaka uppmärksamheten till övningen?

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* Fysisk aktivitet innefattar allt från hushållsarbete och promenader till fysisk träning på en hög ansträngningsnivå för hjärta och muskler.
* Fysisk aktivitet kan både förebygga och motverka stressrelaterad psykisk ohälsa.
* För bäst effekt bör man utföra både konditions- och styrketräning vid upprepade tillfällen varje vecka. Men all aktivitet räknas och kan göra skillnad.
* Övningar i medveten närvaro tränar upp vår förmåga att vara *här och nu*, samt övar oss i att notera när tankarna far iväg någon annanstans.
* Medveten närvaro kan vara en mycket hjälpsam komponent i behandling för orosproblematik.
* I början kan det upplevas svårt och ångestfyllt att öva medveten närvaro, men efterhand stärks vår förmåga att styra fokus vilket gör att vi kan praktisera medveten närvaro under längre perioder.

#### Hemuppgifter

1. **Fysisk träning.** Målsättningen på kort sikt väljer du utifrån din situation och dina förutsättningar. Daglig fysisk aktivitet i form av vardagsrörelser bör vara en miniminivå. Det långsiktiga målet bör vara regelbunden konditions- och styrketräning varje vecka.
2. **Daglig träning i medveten närvaro.** Sätt av en stund varje dag att öva medveten närvaro, gärna med hjälp av guidande inspelningar. Börja med korta sessioner (ca 3 minuter) för att efter hand öka längden på din träning.
3. **Fortsätt öva på att notera tankekedjorna.** Uppmärksamma när du hamnar i att lindra oro/ältande med lugnande tankar, och öva på att kapa dessa. Skriv gärna orosdagbok. Exponera dig för tanken att det du oroar dig för faktiskt kan hända, och det finns ingenting du kan göra i dina tankar här och nu för att påverka det.

#### Frågor

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

1. Har du ökat din fysiska aktivitet jämfört med tidigare? Ge exempel på vad du i så fall har gjort.
2. Har du övat medveten närvaro? Hur har du upplevt dessa övningar? Hur känner du för att träna medveten närvaro framöver?
3. Ge exempel på en eller flera situationer där du besvärats av mycket oro/ältande. Hur hanterade du situationen?

# Modul 3 Inre exponering

## Exponering för orostankar

Du har nu skrivit orosdagbok samt tränat fysisk aktivitet och mindfulness ett tag. Jättebra, fortsätt med det! Nu ska du börja med det mest kraftfulla verktyget vid oro och ältande - exponering! För att genomföra kommande exponeringsövningar med optimalt resultat behöver du lära dig mer om hur oro fungerar samt vad som sker vid exponering.

### Orons funktion

Oro är, som bekant, en kedja av tankebeteenden som har i syfte att klargöra, övertyga oss eller förbereda oss inför något. Däremot uppnår vi aldrig den fullkomliga vissheten eller tryggheten, eftersom det handlar om imaginära situationer. Detta gör att vi fortsätter tänka våra orostankar och dessa lindras med lugnande tankar. Som vi redan nämnt har tankarna vid oro två funktioner:

1. Orostankar som väcker obehagskänslor, till exempel “tänk om jag kommer skada någon”.
2. Lugnande tankar som har en ångestlindrande funktion och är en form av säkerhetsbeteende, till exempel “jag har ju inte varit våldsam mot någon än så det är nog ingen fara”.

### En mental tennismatch

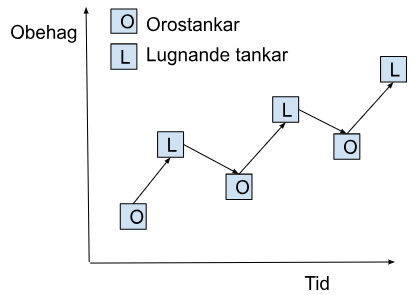
Orostankar som följs av lugnande tankar skapar förutsättningar för en utdragen mental tennismatch där tankarna avlöser varandra utan att någonsin komma till ett avgörande. Det kan också liknas vid ett inre “självprat”. Somliga med orosproblematik kan ha orostankar som av personen anses vara tabubelagda, till exempel att man ska mörda någon, förgripa sig på någon som inte kan försvara sig, vara sexuellt avvikande eller dylikt. Det ökar intensiteten i detta självprat då man inte vågar avslöja sina orostankar för omgivningen. Man försöker övertyga sig själv ihärdigt med lugnande tankar att man inte kommer bli en kallblodig mördare och så vidare.

### Varför fortsätter vi att oroa oss?

I de allra flesta fall ger oron ingen utdelning i form av klarhet eller övertygelse om att vi gjort “rätt”. Så varför fortsätter vi med denna sega tennismatch? Vi fortsätter med beteendet att älta eller oroa oss inför framtiden, av samma skäl som vi fortsätter med allt annat inlärt beteende, nämligen på grund av *förstärkning*. Förstärkning kallas det när vi får en konsekvens av ett beteende som ökar sannolikheten för att vi upprepar beteendet igen. Vi vill inte sluta älta eller oroa oss eftersom de lugnande tankarna ger oss en ångestlindring i stunden som fungerar förstärkande. Man kan därför säga att de lugnande tankarna triggar igång orostankarna i syfte att kunna ge den sköna och lugnande känslan som de lugnande tankarna ger.

### Lugnande tankars effekt

De lugnande tankarna ger upphov till att fler orostankar skapas och vår fantasirika hjärna är snabb med att serva vidare med allt värre scenarion. Vid oro försöker man ju fly undan sina orostankar vilket väcker ännu mer obehag inför dem. Detta skapar ett större sug efter fler lugnande tankar. Motorn i oron är därmed de lugnande tankarna och det är nödvändigt att upphöra med dessa. Nedan ser du en illustration på hur de lugnande tankarna vidmakthåller oron. Orostankarna höjer obehaget, de lugnande tankarna sänker den.



Med tiden kommer lugnande tankar att bidra till det som kallas för *generalisering,* det vill säga att det man från början oroade sig, till exempel att göra bort sig inför chefen, börjar sprida sig till en oro för annat. Till exempel att göra bort sig inför kollegor, vänner, dejten, kassörskan etc. Så länge de lugnande tankarna kvarstår kommer ångesten att vinna mark. Till slut kan oron bli mycket fantasirik, till och med orealistisk. Vid ångest försämras vår förmåga att tänka förnuftigt och vi blir allt mer lättskrämda av våra orostankar, hur orimliga och absurda de än må vara.

### Hur slutar man oroa sig?

Enligt KBT kommer ett beteende upphöra när förstärkningen för det beteendet försvinner. I fallet med orostankar behöver våra lugnande tankar upphöra. Detta kallas även för *utsläckning.* De lugnande tankarna måste sluta serva tillbaka i evighetsmatchen och man behöver vara kvar i sina orostankar, acceptera dem som att de *kan vara sanna* och se till att ens yttre beteenden går hand i hand med acceptans för denna ovisshet. Med det menas att undvikandet behöver ersättas med att man aktivt går in i de situationer/aktiviteter som väcker orostankarna. Detta innebär att du behöver tillåta dig själv att under en period må sämre till följd av att du stannar kvar i orostankarna utan att lindra dessa. När de inte får en förstärkning i form av lugnande tankar kommer de med tiden att väcka allt mindre obehag och ångesten avtar.

### Vanliga lugnande tankar

När du börjar exponera för dina orostankar kommer du troligtvis inse att det finns återkommande teman i dina lugnande tankar. Här kommer exempel på de allra vanligaste:

● **Logik och sannolikhet**. Denna typ av lugnande tankar är vanligast och syftar till att söka efter förnuftiga motbevis till att orostanken inte stämmer. Till exempel “det är nog rätt vanligt med lite ojämnheter i magen, det är inte rimligt att det skulle vara magcancer”.

● **Omskrivning av historien**. De lugnande tankarna försöker här “göra om” det som redan skett och blivit “fel”. Man funderar exempelvis på vad som hade hänt om man gjort X istället för Y.

● **Revanschtankar**. De lugnande tankarna fokuserar på hur man kan få upprättelse eller hämnd. Till exempel “de kommer minsann få se hur kass Melinda är som chef och då kommer de ångra att de inte valde mig. De kommer att böna och be om att få mig tillbaka”.

● **Önsketankar/dagdrömmeri**. Lugnande tankar lindrar det som hänt genom att man fantiserar om hur det hade kunnat bli istället. Till exempel “om jag hade stannat kvar med Lasse så hade vi kunnat ha allt det där jag önskat mig, jag hade blivit förälder, bott i villa och känt mig så älskad”.

● **Förklarande tankar**. De lugnande tankarna försöker besvara frågan *varför* något blev som det blev. Till exempel “han lämnade mig nog därför att jag började ta honom för givet och helt säkert hade hans mamma ett finger med i spelet, hon gillade aldrig mig och därför…”.

Som du redan lärt dig med hjälp av KBT så ska samtliga orostankar bemötas med att *det värsta kan hända när som helst.* Dina ältande tankar ska bemötas med att *det kanske blev “fel” och det finns inget jag kan göra för att förändra det*. Låt acceptansen av ovissheten bli ditt nya motto.

### Exponering är energikrävande

Du ska inom kort börja arbeta med den viktigaste delen i behandlingen. Innan du gör det behöver du känna till att kommande exponeringsövningar kan leda till ett försämrat mående under en period. Det beror på att du kommer få utmana oron och det kan trigga igång mer ångest då du inte beter dig “som vanligt”. Att exponera tar också energi, särskilt i början, vilket kan göra att man känner sig energilös.

### Unna dig en belöning efteråt

Planera gärna in belönande eller återhämtande aktiviteter efter exponeringen. Det ska gärna ske direkt efter exponeringen och kan vara nåt enkelt, som att äta något gott, ringa och berätta för en kompis att du lyckats utmana dig, ta ett varmt bad, eller liknande. När du exponerat en hel vecka eller gjort något särskilt utmanande är det fint om du kan belöna dig lite mer, det har du förtjänat! Det är också bra om du kan påminna dig själv om varför du väljer att göra denna KBT-behandling, och hur livet kommer se ut för dig när orosproblematiken är lägre eller mer hanterbar.

### Syftet med exponering

Syftet med exponering är att möjliggöra nyinlärning. Din oro har under lång tid, kanske i flera år, övertygat dig att du måste hantera den för att “klara dig” och undvika att olika skräckscenarion inträffar. Du har då dragit slutsatsen att det är tack vare din “imaginära problemlösning” som du lyckades väja undan en potentiell katastrof. Med hjälp av exponering kommer du lära dig att oro och ältande inte behöver hanteras med kortsiktiga lösningar och strategier, vilket gör att ångesten tappar makten över dig och ditt liv. Genom dessa övningar kommer du öva upp en inre tolerans för ovisshet och icke-kontroll.

### Vikten av närvaro och acceptans

När du exponerar dig är det mycket viktigt att du är närvarande i situationen vilket du övar på genom medveten närvaro. Var kvar i känslorna som exponeringen väcker utan att ta till lugnande tankar eller andra beteenden som syftar till att fly känslorna och tankarna. Allra helst ska du inte göra något alls utan bara notera hur obehaget automatiskt kommer och går. Uppmärksamma vad som händer i och omkring dig utan att försöka “hantera” det. Låt det vara och notera hur det förändras för att slutligen ebba ut.

Nu ska du börja exponera för dina orostankar.

## Strategier för exponering

Här nedan kan du läsa om tre olika sätt att öva på inre exponering vid oro och ältande. Läs igenom och testa alla tre strategier och fundera på vilket förhållningssätt som skulle vara mest hjälpsamt för dig.

### Strategi 1: Öva på att acceptera att orostanken kan vara sann

Så fort du noterar att du har en eller flera orostankar ska du bemöta den/dem med att vänja dig vid tanken att de mycket väl *skulle kunna vara sanna*. Stanna i den ovisshet och det obehag som väcks utan att ta till lugnande tankar. Gör detta varje gång du noterar att du börjat oroa dig eller älta.

Det kan vara hjälpsamt att fortsätta jobba med orosdagboken. Med orosdagboken blir du bättre på att känna igen när orostankarna kommer och på så vis snabbare kunna bemöta dem med acceptans. Ju snabbare du gör det, desto mer försvinner förstärkningen i form av lugnande tankar.

### Strategi 2: Öva på att acceptera “värsta tanken”

Ett annat sätt att utsätta sig för exponering och acceptans är att tänka “värsta tanken”. Denna övning kan verka obehaglig, men kan vara ett bra sätt för att öva hjärnan att släppa tennismatchen mellan orostankar och lugnande tankar. Många gånger är det själva resonerandet kring olika möjliga scenarion som blir ett lidande för oss. Att direkt gå till *värsta möjliga scenario* kapar tennismatchen och övar upp acceptansen för det vi inte kan kontrollera.

1. När du drabbas av oro eller ältande, fråga dig själv eller skriv ner på ett papper: *vad är det värsta som kan hända?*. Om du till exempel har tanken att “jag gjorde bort mig på jobbet igår” så ska du specificera vad som kan ha gått fel och överdriva, till exempel: “chefen och alla mina kollegor tyckte nog att jag var helt galen när jag sa det där igår. Nu kommer ingen vilja jobba med mig längre, alla kommer prata bakom min rygg och jag kommer få sparken inom kort. Utan jobb kommer jag behöva sälja huset och min partner kommer lämna mig”. Komplettera gärna med: “sannolikheten för att det värsta ska hända är stor och jag kan inte göra något åt det”.
2. Stanna upp i detta faktum ett tag och utsätt dig för att tanken faktiskt *kan* vara sann. Det skulle kunna ske och det finns inga garantier för att det inte kommer hända. Acceptera det faktum att det inte finns någonting du kan göra för att påverka utfallet av det som hände igår, eller det som kan hända imorgon. Låt obehaget som värsta tanken medför komma och gå, utan att agera på den genom lugnande tankar eller beteenden.

### Strategi 3: Öva på att släppa kontroll och imaginär problemlösning

Börja med att fråga dig själv om det du oroar dig för är någonting som du kan åtgärda eller problemlösa *här och nu*. Ofta är svaret nej på den frågan, och du kan notera att du hamnat i ett *imaginärt problemlösande*. Hjärnan tror att den behöver vrida och vända på problemet, men i slutändan kommer vi aldrig till en lösning, eftersom allt är imaginärt.

1. Påminn dig själv om att hjärnan har gått in i ett problemlösningsbeteende som inte leder någonstans. Hur mycket du än låter olika handlingsalternativ eller scenarion spelas upp i huvudet - så tar det dig inte närmare en lösning.
2. *Vila i tanken* att det inte finns någonting du kan göra för att påverka utfallet av det du oroar dig för - eller påverka utfallet av det som redan har hänt och som du ältar. Exponera dig för denna totala ovisshet och icke-kontroll, utan att mildra obehaget med lugnande tankar eller beteenden.
3. Repetera punkt 1 och 2 varje gång hjärnan dyker in i oro/ältande igen!

### Viktigt att avstå lugnande beteenden

Det är mycket viktigt att du i exponeringsövningarna inte ägnar dig åt ångestlindrande beteenden såsom att:

* Be omgivningen om så kallade *återförsäkringar.* Till exempel att andra lugnar dig i att inget kommer gå fel, att du inte är galen, att barnen är friska etc. Istället ska du instruera omgivningen att bemöta din oro med en standardreplik, till exempel: “det visar sig”, “det kan gå hur som helst”, eller liknande. Optimalt ska du inte uttrycka din oro alls för dem.
* Du ska heller inte ägna dig åt ångestlindrande tankar i form av att tänka “positiva tankar”, ägna dig åt kontrollbeteenden (till exempel ringa barnen med jämna mellanrum för att kolla att allt är *som det ska*) eller något annat som tillfälligt lindrar ångesten.
* Det är lika viktigt att det yttre beteendet överensstämmer med exponeringen av värsta tanken, det vill säga att du går till jobbet imorgon och beter dig *som vanligt*, trots din gnagande oro kring att du *gjorde bort dig igår*.

#### 

#### Övning: Exponering för orostankar och ältande

Öva på en eller flera av strategierna ovan och besvara sedan frågorna.

1. Vilken eller vilka strategier för exponering har du testat (1. Acceptera att orostanken kan vara sann, 2. Acceptera värsta tanken, 3. Släppa kontroll och imaginär problemlösning)? Hur upplevde du det?
2. Vilken eller vilka strategier blir mest hjälpsamma för dig att jobba vidare med framåt?

### Lite fler tips för exponering

Om du exponerat för värsta tanken så har du övat på att blockera lugnande tankar, eftersom värsta tanken är oförenlig med de lugnande tankarna. Om du trots det upplever att några lugnande tankar smyger sig på efter flera veckors exponering så är det bra om du har färdiga “repliker” att bemöta de kvarvarande lugnande tankarna med. Till exempel*“Nu kom den där lugnande tanken igen och den ger ingen garanti. Det kan till och med bli värre än min värsta tanke”.* Eller *“Hur mycket jag än tänker på olika alternativ så kan jag ändå inte påverka det som är framtida eller dåtida scenarion”.* Eller *“Nu hamnade hjärnan i imaginär problemlösning igen. Jag påminner mig själv om att vara medvetet närvarande här och nu”.* Påminn också dig själv om att logik och förnuft är verkningslöst på dina orostankar. Vänj dig istället vid orostankarna och acceptera att de *kan* vara sanna.

Det finns fler sätt att exponera sig för orostankarna och här kommer några effektiva tips:

### Fatalism

För vissa patienter kan fatalism bli ett viktigt förhållningssätt. *Fatalism* innebär att man utgår från att man inte kan göra något för att säkert kunna påverka utfallet. Man väljer att sväva i ovisshet då allt är ödesbestämt. Till exempel “om det är meningen att mina barn kommer förolyckas på ridturen så kan inget hindra det”.

### Kognitiv frikoppling

Att förhålla sig till sina tankar på distans och se dem som en ständigt kommande och skiftande ström är att öva på så kallad kognitiv frikoppling. I fallet med orosproblematik ser man exempelvis en orostanke som en tanke bland många andra. Det är så att säga *bara en tanke*. Någonting som hjärnan konstruerat. Man noterar vad tanken väcker och att den är övergående, vilket är i likhet med medveten närvaro. Man ska observera hur tanken ser ut, utan att värdera den och *samtidigt* acceptera att den *kan* vara sann. Man övar sig på att tänka att man har en tanke med ett visst innehåll, till exempel oro. På så vis kan man inse att det är som vilken tanke som helst. Observera att kognitiv frikoppling inte ska användas som en lugnande tanke, till exempel “nu kommer en sån där harmlös tanke, den går nog snart över” eller dylikt.

### Förväntansångest

Att oroa sig inför exempelvis en social aktivitet som ligger flera dagar, eller till och med månader, fram i tiden kan vara svårhanterat. Detta eftersom man har så lång tid på sig att oroa sig och fundera på om man ska tacka ja eller nej. Alternativt komma med en nödlögn precis före den planerade aktiviteten. Om du har förväntansångest så finns det två huvudsakliga strategier du kan använda dig av för att jobba med detta med hjälp av KBT:

* Tacka “ja” direkt och tillåt inga lugnande tankar ifall orostankar väcks. Aktiviteten kanske blir jättejobbig, men det är ingenting som du kan veta eller hantera här och nu. Använd denna acceptans som förhållningssätt fram till aktivitetens genomförande. Genomför sedan aktiviteten, även om det skulle väcka oro eller obehag. Kom ihåg att inte heller anpassa dina beteenden eller förhållningssätt i själva genomförandet av aktiviteten.
* Tacka “nej” direkt och tillåt inga lugnande tankar ifall orostankar väcks.

### Hantera beslutsångest

Det är vanligt att personer med orosproblematik också har beslutsångest. Det innebär att man har svårt att komma till skott när man står inför ett val. Båda alternativen har ofta både för- och nackdelar. Mekanismen med för- och nackdelar fungerar på samma sätt som vid orostankar och lugnande tankar. Om du funderar på ett alternativ, så vill hjärnan argumentera för det andra - och så är tennismatchen med olika tankekedjor igång…

Om du har beslutsångest över något kan du öva på att fatta beslut enligt strategin nedan:

1. Notera vad det är du har beslutsångest inför. Till exempel “ska jag byta jobb eller behålla mitt nuvarande jobb?”.
2. Lista upp fördelar och nackdelar med båda alternativen. Håll dig ganska kort och saklig. Det kan se ut såhär:

|  |  |
| --- | --- |
| **T.ex. byta jobb vs.** | **behålla nuvarande jobb** |
| Fördelar: utvecklingsmöjligheter, nyskapande, min bästa vän jobbar där etc. | Fördelar: trygghet, bra lön, trivs med de flesta kollegor, nära hem etc. |
| Nackdelar: osäkert då det är en projektanställning, tänk om chefen och jag inte funkar, längre pendling, mindre tid med barnen etc. | Nackdelar: uttråkad, kan inte utvecklas, orkar inte med fler meningslösa möten etc. |

1. Fatta ett beslut inom 5 minuter, när du är klar med att lista för- och nackdelar. Håll därefter fast vid det beslutet. Vid eventuellt tvivel påminner du dig om att du har gjort en ordentlig jämförelse och respekterar ditt beslut. Acceptera att det kan vara ett “felaktigt” beslut (orostanke) och håll fast vid beslutet utan att ta till lugnande tankar eller andra ångestlindrande beteenden.

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* För att behandla orosproblematik behöver man lära sig att identifiera när man hamnar i orostankar och ältande, samt inse hur de lugnande tankarna blir vidmakthållande av problematiken.
* När orostankar kommer behöver man lära sig att avstå lugnande tankar eller beteenden, och acceptera att det du oroar dig för mycket väl kan vara sant.
* Ju mer man övar upp sin tolerans för ovisshet och icke-kontroll - desto snabbare kommer en utsläckning av oro och ältande att ske. Vilket på sikt minskar ångesten och ökar välmåendet. I början kan ångesten öka något, då den förväntar sig att man parerar de obehagliga tankarna med lugnande tankar.
* Att exponera sig för orostankar är mycket effektivt och en central del i behandlingen. Detta kommer du även få kombinera med *exponering för yttre situationer*. Alltså att i beteenden utsätta sig för sådant som väcker oro (vilket du kommer få jobba med i nästa modul).

#### Hemuppgifter

1. **Exponering för orostankar.** I den här modulen har du fått lära dig mer om samspelet mellan orostankar och lugnande tankar. Du har också fått lära dig flera strategier för att jobba med inre exponering. Välj ut en eller flera av dessa strategier och öva på denna exponering så fort du drabbas av oro eller ältande. Om du har svårt att välja strategi kan du testa alla övningar, och sedan använda dig av den eller dem som känns mest effektiv för dig. Var noga med att inte använda den strategi som känns “enklast” - kom ihåg att det *ska* vara utmanande med exponering.
2. **Fortsätt med övningar i medveten närvaro och fysisk aktivitet.** Dessa komponenter är viktiga att hålla fast vid, då det ofta är på lång sikt som man märker de stora hälsofrämjande effekterna.

#### Frågor

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

1. Vilken eller vilka övningar i inre exponering har du jobbat med? Hur har det gått?
2. Ge exempel på en eller flera situationer där du besvärats av mycket oro/ältande. Hur hanterade du situationen?
3. Har du fortsatt med medveten närvaro och fysisk aktivitet? Hur har det gått/känts?
4. Hur mycket har du besvärats av orostankar och ältande denna vecka, jämfört med när du började behandlingen?

# Modul 4 Exponering för yttre situationer

## Exponering “in vivo”

Att aktivt utmana sig i situationer som väcker obehag brukar inom psykologin kallas för *exponering in vivo*. “In vivo” är latin och betyder “i levande livet”. I takt med att du exponerar för orostankar ska du nu få börja jobba med att medvetet utsätta dig för de situationer som upplevs obehagliga utifrån oro och ältande. Exponering för yttre situationer kan till exempel vara att ta sig till sociala aktiviteter man vanligtvis undviker, sätta gränser gentemot kollegor, kolla upp en knöl alternativt låta bli att kolla upp den ytterligare en gång, med mera.

Vi kan alltså inte bara jobba med inre exponering av orostankar - utan behöver också utmana vårt beteende, för att få möjlighet till nyinlärning av ett nytt accepterande förhållningssätt. Ett exempel på detta är följande: Om jag accepterar orostanken att chefen kanske är besviken på mig - men samtidigt undviker chefen i korridor och matsal, så är det en motsägelse mellan inre och yttre beteende. Jag behöver alltså aktivt se till att möta chefen i korridoren, äta i närheten av chefen och kanske boka ett samtal för att prata om det som oroar mig. Utan denna samklang mellan inre och yttre beteenden kommer behandlingseffekten inte bli optimal och i värsta fall utebli helt.

### Yttre beteenden som vidmakthåller oron

Du har hittills fått lära dig hur lugnande tankar vidmakthåller oron och hur du kan bryta den inre oroskedjan. Du ska nu få bekanta dig med fler ”hanteringsstrategier” som är vanliga vid oro och ältande. Gemensamt för strategierna är att de lindrar obehag i stunden men vidmakthåller och förvärrar problematiken på längre sikt. Vidare definieras vanliga orosbeteenden lite närmare, så att du lär dig hur de påverkar din oro på kort respektive lång sikt.

### Undvikandebeteenden

Undvikandebeteenden är när man undviker att ägna sig åt olika aktiviteter som väcker oro. Exempel på detta kan se ut enligt följande:

* Undviker att gå ut på kvällen av rädsla för att bli rånad, våldtagen, förolyckas etc.
* Undviker att låta barnen gå på simskola av oro för att de ska drunkna.
* Undviker att gå på toaletten på jobbet av rädsla för bakterier och sjukdomar.
* Undviker att delta i en social tillställning av rädsla för att bli bortgjord.
* Undviker att uttrycka sin åsikt på jobbet av oro för att andra ska tycka att man är inkompetent.

Att undvika situationer och aktiviteter som väcker obehag känns ofta lite skönt i stunden. Men på sikt får ångesten allt mer makt i vardagen och livskvalitén minskar. Man drar också den felaktiga slutsatsen att man inte klarar av vissa situationer, vilket sänker självförtroendet.

Nedan följer ett exempel på hur undvikandebeteende känns bra på kort sikt, men vidmakthåller problematiken på lång sikt:

**Situation:**

Ena barnet föreslår att vi kan åka till Skara Sommarland.

**Automatiska reaktioner (icke viljestyrda):**

*Tanke:* Det är för farligt! Vad som helst kan hända. Vi kan krocka på vägen dit. Barnen kanske kidnappas eller drunknar.

*Känsla:* Oro.

*Kropp*: Ökad puls, blir spänd i musklerna.

*Impuls:* Säga nej, skydda barnen till varje pris.

**Reaktion (viljestyrd):**

Jag skakar på huvudet och förklarar för barnen att vi ska hålla oss här hemma i sommar. Jag föreslår att vi kan hälsa på mormor, det känns tryggt.

**Konsekvenser:**

*Kortsiktigt:* Lättnad att inte behöva ta oss till Skara Sommarland och riskera barnens liv. Jag känner mig som en omsorgsfull och klok förälder.

*Långsiktigt:* Min oro “får rätt” i att det är farligt att åka hemifrån med barnen. Barnen blir besvikna och deras sommarlov blir lite trist. Ångesten vinner mark och snart känns även den korta bilresan till mormor läskig.

### Säkerhetsbeteenden

Säkerhetsbeteenden är sådant man gör för att öka sin känsla av lugn och kontroll, i situationer som upplevs hotfulla. Säkerhetsbeteenden kan till exempel vara att:

* Dubbelkolla alla arbetsuppgifter innan man är “klar” med dem.
* Alltid ha med sig ångestdämpande mediciner i väskan.
* Prata med någon i telefon när man promenerar kvällstid, så att denne kan larma polis eller ambulans om “något” händer.

Säkerhetsbeteenden kan också vara mentala. Man kan i oroliga situationer försöka öka sin känsla av lugn och kontroll, genom att till exempel:

* Övertala sig själv att “allt går bra” när barnen ska sova över hos en kompis.
* Ha en nödlögn redo så man snabbt kan avlägsna sig från en “jobbig” plats.
* Försöka förutse och planera för allt som kan tänkas hända i ett framtida oroligt scenario.

Säkerhetsbeteenden ger ångestlindring i stunden men vidmakthåller problematiken med oro och ältande, eftersom hjärnan drar slutsatsen att man inte hade klarat sig utan dem. Säkerhetsbeteenden försvårar nyinlärning och motverkar behandlingseffekten vid exponering.

Nedan följer ett exempel på hur säkerhetsbeteenden känns bra på kort sikt, men vidmakthåller problematiken på lång sikt:

**Situation:**

Jag ska hålla ett föredrag/prata inför folk.

**Automatiska reaktioner (icke viljestyrda):**

*Tanke:* Andra kommer tycka att jag är dum.

*Känsla:* Oro/rädsla.

*Kropp*: Magbesvär, spänd, kallsvettas.

*Impuls:* Fly.

**Reaktion (viljestyrd):**

Jag gömmer mig bakom mina papper, talar tyst, skyndar igenom det jag ska säga, hoppar över konstpauserna och vissa stycken i texten. Jag tänker på att “det är snart över, sen behöver jag aldrig mer göra det här igen” och är inte riktigt närvarande i stunden.

**Konsekvenser:**

*Kortsiktigt:* Lättnad, obehaget minskar (jag fick det snabbt gjort och tog inga “onödiga risker”).

*Långsiktigt:* Hjärnan drar slutsatsen att detta var en farlig situation, som inte går att hantera utan säkerhetsbeteenden. Ångesten sprider sig till liknande situationer.

### Återförsäkringar

Återförsäkringar innebär att man gång på gång vill få ett betryggande svar, till exempel från en anhörig, partner, vän, läkare eller sitt barn, för att lugna oron och minska obehaget. Man kan också söka efter information för att till exempel förvissa sig om att det min oro handlar om inte är någon fara. Återförsäkringar kan till exempel vara att:

* Fråga sin partner varje dag om hen verkligen älskar en och inte tänker göra slut.
* Dagligen ställa “kontrollfrågor” till sitt barn för att försäkra sig om att hen inte farit illa. Så som “var det någon som var elak? Visst håller du dig nära fröken på rasten? Kollade du ordentligt efter bilar när du gick över övergångsstället?”.
* Vid upptäckt av en rodnad på benet ringa flera anhöriga/vården/googla symtom, för att få lugnande besked att det inte är någon allvarlig sjukdom.

Återförsäkringar ger, liksom undvikande och säkerhetsbeteenden, viss ångestlindring i stunden. Men lugnet håller sällan i sig eftersom man inte känner sig helt säker och man jagar därmed efter fler återförsäkringar (eller blir “beroende” av återförsäkringar), vilket förvärrar ångesten på sikt. Återförsäkringar kan även användas vid ältande, till exempel efterhöra att man inte gjorde bort sig på en social tillställning förra veckan.

Nedan följer ett exempel på hur återförsäkringar känns bra på kort sikt, men vidmakthåller problematiken på lång sikt:

**Situation:**

Min partner sa nej till att ha sex.

**Automatiska reaktioner (icke viljestyrda):**

*Tanke:* Tänk om min partner inte älskar mig längre?

*Känsla:* Oro/ångest.

*Kropp*: Spändhet, svårt att sova, hjärtklappning.

*Impuls:* Be om försäkran.

**Reaktion (viljestyrd):**

Jag frågar partnern flera gånger om hen verkligen älskar mig.

**Konsekvenser:**

*Kortsiktigt:* Oron avtar.

*Långsiktigt:* Oron för att partnern inte älskar mig kommer tillbaka snart igen. Återförsäkringar kan skapa irritation i relationen då partnern tröttnar på att behöva bevisa/övertyga sin kärlek. Oron ökar.

Nu ska du strax öva på att utsätta dig för de yttre situationer eller aktiviteter som för dig väcker oro eller ältande. Det kan handla om att du exponerar dig genom att delta i olika sociala tillställningar, som du tidigare undvikit. Eller att våga komma iväg på en resa fast du är rädd för terrorattentat, låter barnen komma iväg på kollo eller dylikt. Det kan också handla om att göra sådant du brukar göra - men avstå säkerhetsbeteenden och återförsäkringar. Denna övning är lika viktig som att blockera de lugnande tankarna. Innan du sätter igång kommer några kloka tips som ofta underlättar för exponeringen.

### Tips när du arbetar med exponering!

* **Inplanerade situationer.** Situationerna ska vara inplanerade och inte sådant som du ändå “måste” göra. Skriv ner i din kalender vad du ska göra och när.
* **Exponera dagligen.** Exponeringen ska ske helst på daglig basis för bästa effekt och som lägst tre gånger i veckan, för att kunna ge en tydlig effekt. Ju mer desto bättre!
* **Belöna dig.** Planera in en belöning efter exponeringen. Om du gjort en större och mer utmanande exponering så belöna dig själv extra mycket, helst direkt efter avslutad exponering.
* **Stanna kvar i obehaget.** Beroende på situation ska du stanna kvar i minst 30 minuter för att ångesten ska kunna klinga av ordentligt och ibland kan det behövas längre tid. Rådgör med din behandlare ifall du är osäker.
* **Acceptera ovisshet.** När du exponerar dig för det som väcker obehag så kommer orostankarna troligen bli mycket starka. Det är avgörande att du då bemöter dina orostankar på samma sätt som du övat på i modul 3, det vill säga att det värsta skulle kunna hända och det är inget du kan påverka. Säkerhetsbeteenden eller återförsäkringar får inte heller förekomma. Låt ångesten skölja över dig utan att agera. Noter att det “bara är tankar”.
* **Notera utan att agera.** Notera gärna vad tankarna säger, deras frekvens och vilka teman som är aktuella. Förhåll dig nyfiket, närvarande och icke-dömande. Hjärnan varnar högljutt och vill bli lugnad, men du behöver inte gå in i den “tennismatchen”. Öva gärna på kognitiv frikoppling. Notera att det “bara är tankar”.
* **Var medvetet närvarande.** Var närvarande i vad som pågår i din tankevärld och skifta fokus till att notera vad som pågår i den yttre världen omkring dig. Försök att förhålla dig till exponeringen som ett nyfiket barn som gör något för första gången, alternativt att du är som en forskare som ska observera det som sker i och omkring dig utan att agera på det, eller värdera det.

#### Övning: Exponering för yttre situationer

Nu är det dags att börja planera för, och utsätta sig för, sådana situationer i vardagen som normalt väcker din oro/ältande. Det kan vara att planera in sådana situationer som du helst undviker, eller avstå att göra beteenden du tar till för att mildra oron/ältandet.

1. Börja med att skriva ner dina vanligt förekommande undvikanden, säkerhetsbeteenden och återförsäkringar. Skriv ner 5-10 beteenden/situationer.

Till exempel:

* Jag tackar oftast ner till sociala aktiviteter på jobbet, av rädsla för att råka spilla eller säga något olämpligt (undvikande).
* Jag frågar mamma dagligen om hon märkt något annorlunda med min sambo, då jag är rädd att sambon ska lämna mig (återförsäkran).
* Jag trippelkollar alltid mina svar innan jag vågar skicka mina mejl, av rädsla för att skicka fel och bli bortgjord (säkerhetsbeteende).

Mina undvikanden och säkerhetsbeteenden:



1. Skapa en “ångesthierarki”. Lista de situationer som väcker oro hos dig. Låt punkt 1 vara det som väcker minst obehag, och sedan resterande situationer i stegrande ordning.

Till exempel:

* 1. Skicka iväg ett mejl utan att kontrolläsa det.
* 2. Tacka ja till julbordet på jobbet nästa vecka.
* 3. Svara i mobilen när ett okänt nummer ringer.

Min ångesthierarki:

10. Planera in din exponering för yttre situationer. Den ska helst ske på daglig basis eller minst 3 gånger i veckan, för att ha god effekt. Ju mer desto bättre! Utgå ifrån din ångesthierarki och börja med punkt nummer 1, därefter nummer 2, och så vidare. Om det är svårt att planera exponeringen utifrån din ångesthierarki, så tar du den situation som blir mest läglig att öva på. Skriv ner vad du ska öva på, när du ska göra det, och hur du ska ta dig an den ökade oron/ältandet.

Till exempel:

* Från och med idag ska jag sluta fråga mamma om min sambo verkar ointresserad av mig. Jag accepterar värsta tanken, att sambon faktiskt kan lämna mig när som helst.
* Från och med måndag ska jag öva på att skriva mejlsvar och skicka iväg utan att läsa igenom en enda gång. Jag väljer att acceptera orostanken att jag kan ha skrivit något fel och att jag då kan uppfattas som slarvig och inkompetent.
* Jag ska tacka ja varje gång jag bjuds in till AW, friskvårdsaktiviteter eller dylikt, från och med nu. Jag ska inte älta mitt beslut utan acceptera min återkommande orostanke att allt kan gå åt helvete socialt. Om det sker får jag hantera det då.

Skriv ner din planering här, men också i din egen kalender eller telefon - så du har din plan för exponering nära till hands.

### Hur märker du en förbättring?

I början av en KBT-behandling ökar ofta ångesten, då man får lära sig att avstå beteenden som lindrar obehag. Det är vanligt att man efterhand förbättras utan att vara så medveten om det. Det sker när det blir allt glesare mellan orostankarna, eller att obehaget ebbar ut snabbare. När oron och ältandet minskar får man ofta ökad livskvalitet och upplever sig friare, gladare och mer optimistisk. Insikten att man mår bättre kan ibland väcka nya orostankar, såsom “det kanske bara är tillfälligt och att jag snart börjar må sämre igen?” vilket är helt normalt.

### Vad ska du göra om det kommer nya orostankar?

Ställ dig själv frågan om den nya orostanken är något du kan och bör agera på. Om svaret är “ja” ska du givetvis lösa problemet, vilket du kan arbeta med i modul 5 som handlar om problemlösning. I många fall är orostankarna inget man säkert kan “lösa” och förhållningssättet i dessa fall är att fortsätta exponera precis som tidigare. Detta gäller även de orostankar där du inte säkert vet om de kan eller bör lösas. Tabubelagda tankar, såsom oro att man skulle skada eller mörda någon är orostankar som de flesta inte vill berätta om för omgivningen, ibland inte ens för sin behandlare. Detta leder till mer oro. När en orostanke dyker upp, tänk då gärna “det kunde vara ännu värre”, tänk ut en förvärrad version av orostanken i fråga och acceptera att även den skulle kunna vara sann. Ju mer konsekvent du eliminerar de lugnande tankarna och accepterar att den nya orostanken kan vara sann, desto snabbare resultat kan du förvänta dig - även om du inledningsvis kan må något sämre.

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* Exponering för yttre situationer ska ske samtidigt som man accepterar sina orostankar och blockerar de lugnande tankarna, för att KBT-behandlingen ska ha optimal effekt.
* Exponering för yttre situationer kan handla om att utsätta sig för sådant du vanligtvis undviker, att avstå säkerhetsbeteenden och att avstå kontrollbeteenden.
* Du behöver acceptera att exponeringen troligtvis kommer skapa mer ångest under en begränsad period, för att du ska kunna må bättre på sikt.
* Att behandla orosproblematik kan ta tid och din hängivenhet till behandlingen är avgörande för resultatet. Ju mer konsekvent du är, desto bättre resultat kommer du få.

#### Hemuppgifter

1. **Exponering för yttre situationer.** Planera för ditt arbete med exponering och utsätt dig för de situationer du listat i din ångesthierarki. Jobba aktivt med exponering minst tre gånger i veckan, men helst varje dag.
2. **Exponering för orostankar.** Vid exponering för yttre situationer är det vanligt att mycket orostankar dyker upp och “varnar”. Det är då viktigt att fullt ut exponera sig för den ovisshet och icke-kontroll du upplever. Fortsätt att blockera de lugnande tankarna som dyker upp med hjälp av övningarna i modul 3.
3. **Fortsätt med övningar i medveten närvaro och fysisk aktivitet.** Dessa komponenter är viktiga att hålla fast vid, då det ofta är på lång sikt som man märker de stora hälsofrämjande effekterna.

#### Frågor

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

1. Vilka yttre situationer har du exponerat dig för?
2. Hur hanterade du situationen? Kunde du avstå säkerhetsbeteenden och lugnande tankar? Hur gick det?
3. Vilka situationer planerar du att exponera dig för kommande vecka?
4. Har du fortsatt med medveten närvaro och fysisk aktivitet? Hur har det gått/känts?
5. Hur mycket har du besvärats av orostankar och ältande denna vecka, jämfört med när du började behandlingen?

# Modul 5 Problemlösning

Den här modulen börjar med en utvärdering av hur du tycker att din behandling går. Sedan ska du få jobba med problemlösning - av sådana problem som vi faktiskt *kan* och *bör* hantera.

## Hur går behandlingen?

Du har nu genomfört en stor del av behandlingen - bra jobbat! De verktyg och beteendeförändringar som du hittills har arbetat med är viktiga för alla patienter med ångest- och orosproblematik. De verkar för att öka toleransen för ovisshet och icke-kontroll, och lär oss att finna acceptans i det vi inte kan kontrollera. De här verktygen har du jobbat med:

* Skriva orosdagbok för att få perspektiv på dina orostankar.
* Öka fysisk aktivitet.
* Övningar i medveten närvaro.
* Exponering för orostankar och ältande - genom att kapa de lugnande tankarna.
* Exponering för situationer i livet som väcker oro - utan att ta till säkerhetsbeteenden.

#### Övning: Hur går behandlingen?

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

Du hittar dina beteendemål i övningen “Dina beteendemål” i modul 1.

## Problemlösning

### Problemlösning - att hantera sådant som kan lösas

Vissa orostankar som väcks är sådana som kan och bör problemlösas. Det kan till exempel vara en orostanke om att ens barn är utsatt i skolan, att den där nya knölen på halsen faktiskt kan vara farlig, att ens partner är otrogen, eller liknande. Lösningen är därmed inte att urskillningslöst acceptera orostanken och kapa de lugnande tankarna. När en ny orostanke uppkommer och svaret är “ja” på frågan “är det här något jag kan och bör agera på?”, är det rimligt att du undersöker möjliga handlingsalternativ och agerar. Dock är det avgörande att du gör det endast en gång och därefter accepterar ovissheten och obehaget om oron kvarstår eller nya tankar uppstår kring samma tema. Rådgör med din behandlare om du är minsta osäker, då problemlösning inte ska användas till att agera på orostankar som du ska exponera för.

### Ett exempel på problemlösning

Jag upptäcker en stor knöl i bröstet som jag inte märkt av tidigare. Jag ställer mig själv frågan “är det här något jag kan och bör agera på?” och kommer fram till att svaret är “ja”. Jag agerar på tanken genom att boka en tid till läkare. Nu finns det ingenting mer jag kan göra *här och nu*, varpå jag jobbar med exponering för orostankar och blockering av lugnande tankar (utifrån övningarna i modul 3) varje gång oro uppstår. Acceptera ovissheten och icke-kontrollen utan att agera på den (med varken inre eller yttre säkerhetsbeteenden).

### Strategi för problemlösning

Många gånger ställs vi inför problem i livet som vi behöver agera på. Ibland dyker de upp som nya orostankar och vi inser att de både går och bör problemlösas. Du kan använda dig av metoden nedan för att problemlösa, eller agera direkt om lösningen är självklar för dig. Observera att du endast får problemlösa en *ny* orostanke *en* gång. Därefter är det acceptans av ovissheten som gäller!

1. Definiera ett konkret problem/ny orostanke som du skulle vilja lösa.

|  |
| --- |
| Till exempel: jag vill ta reda på ifall min son är utsatt i skolan då han varit ovanligt tystlåten. |

1. Brainstorma lösningar på problemet. Gå därefter igenom för- och nackdelar med de olika alternativen. Betygsätt dem på en skala 1-5 och välj den bästa lösningen (eller en kombination av flera lösningar).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Möjlig lösning** | **Fördelar** | **Nackdelar** | **Betyg 1-5** |
| T.ex. Jag kan prata med sonen. | Jag kan fråga redan idag. | Han kanske ljuger för att inte oroa mig. | 3 |
| T.ex. Jag kan fråga läraren. | Läraren kommer ge mig en tydlig feedback och vara mer objektiv än mitt barn. | Det blir tufft att höra hur det verkligen står till. Kanske stämmer min oro eller så är det värre än jag tror. | 4 |

1. Välj en konkret lösning och planera hur du ska genomföra och utvärdera den:

|  |
| --- |
| Till exempel:Jag ringer läraren imorgon em och ställer frågan; “har min son varit utsatt på något sätt då han är så tystlåten sedan en vecka tillbaka”? Jag kommer att acceptera lärarens svar och ev. efterkommande orostankar utan att ta till lugnande tankar, återförsäkring etc. Endast en gång får jag undersöka frågan, annars frångår jag KBT-behandlingen. |

1. Utvärdera lösningen. Så här gick det:

|  |
| --- |
| Till exempel: Lärarens bild var en annan. Min son trivs bra med kamraterna och är glad i skolan. Min oro var obefogad. Att han varit tystlåten innebar inte att han var utsatt. Om orostankar kring samma tema dyker upp ska jag exponera för dessa och inte undersöka saken mer. |

1. Ompröva lösningar. Om du provat alla lösningar och ändå inte uppnått önskat resultat måste du kanske brainstorma en gång till eller omformulera problemet.

#### Övning: Problemlösning

Fundera kring om du besväras av någon orostanke/ältande just nu, där du kan och ska göra något för att lösa/komma vidare i situationen? (Om du inte har någon sådan situation just nu kan du antingen testa att göra övningen utifrån någon situation du varit i tidigare, eller avvakta och göra övningen senare om/när det dyker upp en situation som behöver problemlösas).

1. Definiera ett konkret problem/ny orostanke som du skulle vilja lösa.

|  |
| --- |
|  |

1. Brainstorma lösningar på problemet. Gå därefter igenom för- och nackdelar med de olika alternativen. Betygsätt dem på en skala 1-5 och välj den bästa lösningen (eller en kombination av flera lösningar).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Möjlig lösning** | **Fördelar** | **Nackdelar** | **Betyg 1-5** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

1. Välj en konkret lösning och planera hur du ska genomföra och utvärdera den:

|  |
| --- |
|  |

1. Utvärdera lösningen. Så här gick det:

|  |
| --- |
|  |

1. Ompröva lösningar. Om du provat alla lösningar och ändå inte uppnått önskat resultat måste du kanske brainstorma en gång till eller omformulera problemet.

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* Du har genomfört en stor del av behandlingen och har fått lära dig flera verktyg som är avgörande för att minska orosproblematik.
* Vissa av dina orostankar kan vara befogade och behöver ageras på.
* Fråga dig själv “är det här något jag kan och bör agera på?”. Om svaret är “ja” är det rimligt att du undersöker tanken vidare.
* När du gjort det du kan göra här och nu ska du jobba med att acceptera den eventuella kvarvarande ovissheten. Blockera lugnande tankar och avstå säkerhetsbeteenden.

#### Hemuppgifter

1. **Problemlösning.** Problemlös eventuella situationer som uppstår - där det är rimligt att agera på oron, enligt övningen i modulen.
2. **Exponering.** Fortsätt att jobba med exponering för yttre situationer, utifrån din ångesthierarki, samt exponering för orostankar.
3. **Fortsätt med övningar i medveten närvaro och fysisk aktivitet.** Dessa komponenter är viktiga att hålla fast vid, då det ofta är på lång sikt som man märker de stora hälsofrämjande effekterna.

#### Frågor

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

1. Har du fått nya orostankar under veckan, där det varit rimligt att ta till problemlösning?
2. Hur gjorde du för att komma fram till en lösning? Hur gick det?
3. Hur hanterade du eventuell kvarvarande oro/ältande?
4. Vilka yttre situationer har du exponerat dig för? Hur gick det?
5. Vilka situationer planerar du att exponera dig för kommande vecka?
6. Har du fortsatt med medveten närvaro och fysisk aktivitet? Hur har det gått/känts?
7. Hur mycket har du besvärats av orostankar och ältande denna vecka, jämfört med när du började behandlingen?

# Modul 6 Livsområden och vägen framåt

Nu ska du undersöka hur du lever i förhållande till viktiga livsområden. Därefter kommer du få planera för de konkreta förändringar/beteenden du vill göra, för att leva med i enlighet med vad du värderar i livet.

## Vad är viktigt för dig i livet?

När man har levt med psykisk ohälsa under längre tid är det vanligt att livet efter ett tag utvecklas till något annat än det liv man egentligen vill leva. Riktningen i livet har grumlats efter en tid av oro, ältande och ångest. Viktiga och meningsfulla aktiviteter kanske har undvikits på grund av oro, vilket kan leda till att man känner sig nedstämd eller blir deprimerad. Kanske finns det en skillnad i vad du egentligen värdesätter och hur du faktiskt lever ditt liv? Om svaret på den frågan är *ja* så ska du börja ta steg i riktning mot det liv du vill leva.

För enkelhetens skull delas livet in i fem större livsområden:

**Sysselsättning.** Detta område handlar om jobb, utbildning eller annan sysselsättning. Hur är det på ditt nuvarande jobb, skola eller liknande? Vad behöver du för att må bra? Hur vill du ha det på lång sikt?

**Relationer.** Detta område handlar om dina relationer till familj, vänner, partner eller andra personer. Vilka värdefulla relationer har du i ditt liv? Hur skulle du vilja att det såg ut?

**Hälsa.** Detta område handlar om din fysiska och psykiska hälsa. Hur skulle du vilja leva för att ta hand om dig själv på bästa sätt? Kost, sömn, träning?

**Dagliga ansvarsområden.** Detta område handlar om sådant som du har ansvar för, till exempel att sköta ditt hem, handling/matlagning, hämtning och lämning av barn eller liknande. Hur ska ansvaret fördelas om ni är flera i hushållet? Vad är viktigast att prioritera?

**Fritid/intressen.** Detta område handlar om den tid du har över för att ägna dig åt andra aktiviteter. Det kan både vara sådant du gör på egen hand men också aktiviteter du gör tillsammans med andra. Vad är viktigt inom detta område? Hur lever du idag?

#### Övning: Identifiera vad som är viktigt för dig

1. Beskriv vad som är viktigt för dig inom respektive område. Hur vill du att dina livsområden ska se ut för att må så bra som möjligt?

Exempel inom livsområdet relationer: *“Jag värdesätter att ha nära kontakt med mina föräldrar. Jag vill kunna säga ifrån oftare när mina vänner säger något jag inte håller med om. Jag vill ha mer egentid och närhet med min partner.”*

**Sysselsättning:**

**Relationer:**

**Hälsa:**

**Dagliga ansvarsområden:**

**Fritid/intressen:**

1. Finns det något eller några områden där du känner dig riktigt nöjd med hur du lever ditt liv idag?
2. Finns det något eller några områden som du inte alls är nöjd med, eller där du önskar en större förändring? Varför det?

## Agera i riktning mot det liv du vill leva

Fråga dig själv: om du skulle vilja arbeta med att förändra något område, vilket skulle du börja med och varför? Vad skulle i så fall kunna vara de första, små men konkreta stegen?

För att börja leva i enlighet med vad som är viktigt för dig i livet, är det hjälpsamt att identifiera vilka beteenden som tar dig i riktning mot vad du värderar i respektive område. Genom att identifiera och planera in sådana beteenden varje vecka, så kommer du börja leva i enlighet med vad som är viktigt för dig i livet - och efterhand känna dig mer tillfreds med dina olika livsområden.

#### Övning: Identifiera konkreta beteenden för förändring

1. Identifiera vilka konkreta steg du skulle vilja ta/planera inom respektive livsområde.

Exempel inom livsområdet relationer:

* *“Ikväll ska jag ringa mamma och fråga om hon vill komma på middag i helgen.”*
* *“Imorgon ska jag förklara för min vän att jag inte uppskattar hens sarkastiska skämt.”*
* *“Jag ska fråga om min syster kan sitta barnvakt på torsdag, så jag och min partner kan gå på den där konserten tillsammans. Kanske kan barnen sova över hos min syster?”*

**Sysselsättning:**

**Relationer:**

**Hälsa:**

**Dagliga ansvarsområden:**

**Fritid/intressen:**

1. Finns det något område där det är särskilt viktigt för dig att börja med att skapa en förändring? För vissa kan det vara det område du kände dig minst nöjd med i föregående övning. För andra kan det vara det område som känns roligast och mest relevant här och nu.
2. Planera in vilka konkreta steg du ska genomföra kommande vecka. Sätt inte ribban för högt! Hellre några få förändringar som blir av, än allt för många som inte blir av. Skriv ner din planering här, men också i din egen kalender eller telefon - så du har din plan för förändring nära till hands.

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* Många med psykisk ohälsa kan märka att livet under lång tid präglats av oro och ångest - varpå det blir viktigt att hitta tillbaka till det som är viktigt för en i livet.
* Genom att identifiera konkreta beteenden, som är i enlighet med vad du värderar i livet, kan du öka ditt välmående och känsla av meningsfullhet.

#### Hemuppgifter

* **Ta steg för förändring.** Genomför de konkreta steg som du har planerat in för att leva mer i enlighet med dina värderingar.
* **Exponering.** Fortsätt att jobba med exponering för yttre situationer, utifrån din ångesthierarki, samt exponering för orostankar.
* **Fortsätt med övningar i medveten närvaro och fysisk aktivitet.** Dessa komponenter är viktiga att hålla fast vid, då det ofta är på lång sikt som man märker de stora hälsofrämjande effekterna.

#### Frågor

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

1. Vilket/vilka livsområden är viktigast för dig att skapa en förändring inom?
2. Vilka konkreta steg har du tagit denna vecka, för att agera i riktning med vad som är viktigt för dig?
3. Vad planerar du att göra kommande vecka, för att agera i riktning med vad som är viktigt för dig?
4. Vilka yttre situationer har du exponerat dig för? Hur gick det?
5. Vilka situationer planerar du att exponera dig för kommande vecka?
6. Har du fortsatt med medveten närvaro och fysisk aktivitet? Hur har det gått/känts?
7. Hur mycket har du besvärats av orostankar och ältande denna vecka, jämfört med när du började behandlingen?

# 

# Modul 7 Vidmakthållandeplan

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

Följande har ingått i behandlingsprogrammet. Sätt ett kryss i den ruta som bäst beskriver hur mycket du arbetat med området/övningen:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Område, övning** | **Inte alls** | **Lite** | **Mycket** |
| Skriva orosdagbok för att få perspektiv på dina orostankar |  |  |  |
| Öka fysisk aktivitet |  |  |  |
| Övningar i medveten närvaro |  |  |  |
| Exponering för orostankar och ältande - genom att kapa de lugnande tankarna |  |  |  |
| Exponering för situationer i livet som väcker oro - utan att ta till säkerhetsbeteenden |  |  |  |
| Ta till problemlösning på ett hjälpsamt sätt, när det uppstår oro som vi kan och bör agera på |  |  |  |
| Identifiera vad som är viktigt för dig inom olika livsområden - och hur du kan göra förändringar för att leva i enlighet med dessa |  |  |  |

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

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

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

#### Övning: Tillbakablick och lärdomar

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

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

#### Övning: Upprätta en vidmakthållandeplan

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

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

### Arbetsblad: Orosdagbok

1. Vad var det senaste du oroade dig för?
2. När var det och vart befann du dig?
3. Vilka orostankar och lugnande tankar var närvarande?
4. Handlade oron om ett **imaginärt** problem (framtid eller dåtid) eller om något som som går att hantera **här och nu**?
5. Gjorde du något för att bli av med orostankarna?
6. Hur länge varade oron?

### Orosdagbok

1. Vad var det senaste du oroade dig för?
2. När var det och vart befann du dig?
3. Vilka orostankar och lugnande tankar var närvarande?
4. Handlade oron om ett **imaginärt** problem (framtid eller dåtid) eller om något som som går att hantera **här och nu**?
5. Gjorde du något för att bli av med orostankarna?
6. Hur länge varade oron?

### Orosdagbok

1. Vad var det senaste du oroade dig för?
2. När var det och vart befann du dig?
3. Vilka orostankar och lugnande tankar var närvarande?
4. Handlade oron om ett **imaginärt** problem (framtid eller dåtid) eller om något som som går att hantera **här och nu**?
5. Gjorde du något för att bli av med orostankarna?
6. Hur länge varade oron?

### Orosdagbok

1. Vad var det senaste du oroade dig för?
2. När var det och vart befann du dig?
3. Vilka orostankar och lugnande tankar var närvarande?
4. Handlade oron om ett **imaginärt** problem (framtid eller dåtid) eller om något som som går att hantera **här och nu**?
5. Gjorde du något för att bli av med orostankarna?
6. Hur länge varade oron?

### Orosdagbok

1. Vad var det senaste du oroade dig för?
2. När var det och vart befann du dig?
3. Vilka orostankar och lugnande tankar var närvarande?
4. Handlade oron om ett **imaginärt** problem (framtid eller dåtid) eller om något som som går att hantera **här och nu**?
5. Gjorde du något för att bli av med orostankarna?
6. Hur länge varade oron?

### Orosdagbok

1. Vad var det senaste du oroade dig för?
2. När var det och vart befann du dig?
3. Vilka orostankar och lugnande tankar var närvarande?
4. Handlade oron om ett **imaginärt** problem (framtid eller dåtid) eller om något som som går att hantera **här och nu**?
5. Gjorde du något för att bli av med orostankarna?
6. Hur länge varade oron?