KBT-program vid stress och utmattning

# Introduktion

Välkommen! Det här programmet riktar sig till dig som efter en längre tid med stress utvecklat stressrelaterad ohälsa. Besvären kan variera stort från person till person, men vanliga symtom vid långvarig stress är:

* brist på energi
* koncentrations- och minnessvårigheter
* nedsatt förmåga att hantera krav eller tidspress
* lättirriterad eller känslomässigt instabil
* fysisk eller psykisk trötthet
* värk, hjärtklappning, mag-/tarmbesvär eller ljudkänslighet.

Det brukar också finnas en tydlig koppling till yttre faktorer, till exempel ett stressigt arbete eller en belastande livssituation. Gemensamt för allvarligare tillstånd är att symtom som fysisk eller psykisk trötthet inte går över trots att de yttre omständigheterna förändras till det bättre och att man vilar eller sover mycket. Anpassningsstörning eller utmattningssyndrom är exempel på två vanliga diagnoser för de som går det här programmet, men även vid andra diagnoser eller tillstånd kan denna behandling vara hjälpsam.

### Behandlingsmetod

Programmet bygger på KBT (kognitiv beteendeterapi), vilket är den psykologiska behandlingsmetod som rekommenderas av Socialstyrelsen vid stressrelaterad ohälsa.

I behandlingen kommer du att få lära dig mer om stress och återhämtning, kartlägga din egen problematik och arbeta med övningar som syftar till att förbättra dina besvär. En central del i behandlingen handlar om att genomföra individanpassade beteendeförändringar för att påverka din situation och att hitta en bra balans mellan aktiviteter och olika typer av återhämtning. Om detta lyckas så kommer du att må bättre på sikt. En förutsättning för att behandlingen ska ha effekt är att du engagerar dig i behandlingen och vågar utmana ditt tidigare sätt att leva på.

### 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

Behandlingen består av 10 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 stress och KBT
2. Aktivitetsregistrering och snabbavspänning
3. Återhämtning
4. Fysisk aktivitet
5. Sömn
6. Livsområden, beteendeaktivering och exponering
7. Kommunikation och gränssättning
8. Livsregler
9. Orostid
10. 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 stress och KBT

I den här modulen får du information om hur stress fungerar och vad stressrelaterad ohälsa är. Du kommer även få reflektera över vad som bidragit till dina stressrelaterade besvär, hur förloppet har sett ut för dig och hur du har försökt hantera besvären. Du kommer slutligen även få blicka framåt och reflektera över vilka mål du har med den här behandlingen.

## Om stress och utmattningsfaser

### Vad är en stressreaktion?

Alla människor har förmågan att blixtsnabbt aktivera en akut stressreaktion när vi möter en utmaning eller ett hot. Stresspåslaget innebär att stresshormoner utsöndras i blodet och att kroppen på olika sätt mobiliserar kraft och energi. Vi blir starkare, mer fokuserade och får kraft att klara en utmaning. Stressreaktionen fyller en livsviktig funktion för människan. Men den är ursprungligen utvecklad för att aktiveras och användas korta stunder. Därefter behöver kroppen återhämtning.

Tidigare i människans historia har hoten oftast kommit från farliga djur eller våldsamma människor. Men i det moderna samhället aktiveras stressreaktionen oftare av sånt som tidspress, problem med kollegor eller chef, eller oro för arbetslöshet och sämre ekonomi. Hjärnan har även svårt att skilja mellan riktiga faror och inbillade. Exempelvis kan oro för att förlora jobbet ge lika mycket stresspåslag som att bli varslad på riktigt.

### Stress behöver inte vara jobbigt

Det som aktiverar stressreaktionen behöver inte upplevas som något jobbigt. Exempelvis kan en lokförare älska sitt jobb och tycka det är både stimulerande och meningsfullt att arbeta långa pass året runt. Men stora doser arbete under lång tid utan tillräckligt med återhämtning kommer ändå att tids nog leda till stressbesvär. Vilket i sin tur leder till att man både presterar och mår allt sämre.

### Stress kan ha positiva effekter

Ett stresspåslag kan i många situationer vara något positivt som hjälper en att prestera. Man kraftsamlar sina resurser inför en utmaning. Stress kan exempelvis hjälpa studenten att hinna klart med en studieuppgift innan deadline eller göra att en föreläsare blir mer skärpt och presterar bättre på föreläsningen.

Fysisk aktivitet, till exempel konditions- eller styrketräning, innebär på kort sikt ett stort stresspåslag och en viss nedbrytning av kroppen. Men genom vila och mat kan kroppen återhämta sig och bli starkare än tidigare.

### Vad är långvarig stress?

Utan stressreaktionen skulle vi troligtvis bli passiva, deprimerade och inte få någonting gjort. Det som kallas för kortvarig stress är vår vän och hjälper oss att fokusera och få saker gjorda. Problemet med stress uppstår när stressreaktionen aktiveras ofta och under längre tidsperioder samtidigt som vi inte får tid att återhämta oss. Långvarig stress i kombination med bristande återhämtning leder förr eller senare till stressrelaterade besvär.

### Vad är stressrelaterad ohälsa?

Vid långvarig stress kan många olika slags besvär, eller symtom, utvecklas. Vanliga stressrelaterade besvär kan exempelvis vara sömnproblem, koncentrations- och minnesproblem, irritabilitet, psykisk eller fysisk trötthet, låg energi, ångest och nedstämdhet.

Du som går det här programmet har under en längre tid haft en stressbelastning som varit alltför hög i förhållande till vad du klarar av att återhämta dig ifrån. Utöver olika stressymtom har sannolikt även din funktionsförmåga försämrats. När besvären blir tillräckligt stora brukar man tala om stressrelaterad ohälsa eller stressrelaterad psykisk ohälsa.

Det finns flera olika diagnoser som kan vara aktuella vid stressrelaterad ohälsa. **Utmattningssyndrom** kallas de svårare tillstånden, medan **anpassningsstörning** beskriver en lindrigare stressproblematik.

Utmattningssyndrom har tidigare kallats för utbrändhet eller utmattningsdepression. Men begreppet utbrändhet har övergetts eftersom det ger en felaktig bild. En person med utmattningssyndrom är inte utbränd utan kan efter en tids rehabilitering återhämta sig. Utmattningsdepression är också ett felaktigt begrepp eftersom alla med utmattningssyndrom inte utvecklar en depression.

Andra vanligt förekommande begrepp är utmattningstillstånd, utmattningsproblematik eller grader av utmattning.

### Ofta en utveckling över längre tid

Även mindre intensiva stresspåslag, alltså där stressreaktionen inte blir så stark, kan över tid skapa besvär om de ständigt återkommer. Symtomen kommer ofta smygande under en längre tid och vi kanske inte märker av dem så tydligt. Det är rätt vanligt att nonchalera dem i en tidig fas och många tänker något i stil med “bara två månader till, sen är det äntligen semester och då får jag vila”. Vi riskerar då att återkommande passera vår så kallade **stresströskel** som innebär att vi gör av med mer energi än vad vi hinner återhämta.

Ju längre tid vi spenderar kring och över vår stresströskel, desto mer tär vi på våra resurser. Den otillräckliga återhämtningen kommer förr eller senare utvecklas till allt fler och svårare symtom på stressrelaterad ohälsa. Då blir symtomen så påtagliga att vi inte längre kan ignorera dem. Om situationen inte förändras upplever många individer vid någon tidpunkt en dramatisk försämring där kroppens förmåga att mobilisera energi till olika uppgifter plötsligt är kraftigt försämrad.

### Förloppet vid stress och utmattning

Det går att dela in stress- och utmattningsproblematik i tre olika faser.

**Uppvarvning**: En längre period, ofta mer än sex månader, med hög stressbelastning och lite tid till återhämtning. Stressystemet har gått på högvarv. I takt med att stressymtom försämrat funktionsförmågan har man ansträngt sig ännu mer för att möta krav och utmaningar. Det har krävt extra energi och man har då hamnat i en negativ spiral.

**Akut insjuknande:** Vid svårare fall sker insjuknandet ofta plötsligt med ett mentalt och fysiskt sammanbrott. Man förlorar all energi. Vid lättare fall handlar det mer om en successivt ökad trötthet och försämrade kognitiva funktioner som till slut gör det svårt att klara av de flesta arbeten. De kognitiva funktioner som ofta är påverkade är framför allt förmågan till planering, problemlösning och uppmärksamhet.

**Återhämtningsfas**: Den första tiden efter det akuta insjuknandet kan pågå under flera veckor och innebär bland annat en stor trötthet och försämrad kognitiv förmåga. Under den första sjukskrivningsperioden kan vissa symtom förvärras snarare än förbättras. Tillståndet kan växla upp och ner under flera månader, ibland längre. Vid minsta krav kan stressystemet varva upp och ge tydliga stressymtom. Tids nog återfår man sin förmåga till aktivitet och kan börja förbereda sig inför återgång till arbete, även om de kognitiva symtomen ibland kvarstår under lång tid.

#### Övning: Vilken utmattningsfas?

Reflektera över och besvara frågorna nedan. Kom ihåg att du inte behöver skicka in några svar till din behandlare.

1. Känner du igen dig i förloppet och beskrivningarna ovan? I vilken fas av utmattning befinner du dig i just nu?
2. Om du haft ett akut insjuknande: hur länge sedan var det och var det av lättare eller svårare grad?

## Om riskfaktorer och stressorer

### Riskfaktorer

Med riskfaktorer avses sådant som kan innebära en ökad risk att drabbas av stressrelaterad ohälsa. Det är viktigt att förstå att en individ kan ha en eller flera riskfaktorer men ändå inte drabbas av stressrelaterad ohälsa. Man kan också drabbas av stress utan någon av dessa riskfaktorer. Nedan listas några faktorer som framkommit i forskning. Notera att vissa faktorer inte alls går att påverka medan andra faktorer delvis eller helt går att påverka. I behandlingen kommer vi att fokusera på faktorer som du på egen hand kan påverka.

* Kvinnligt kön.
* Tidigare utmattningssyndrom.
* Perfektionistiska personlighetsdrag.
* Arbete med hög arbetsbelastning, tidspress, resursbrist, liten möjlighet att påverka, nedskärningar, bristfälligt ledarskap.
* Konflikter och mobbning.
* Brist på återhämtning.
* Höga krav som individen ställer på sig själv eller andras krav.
* Ekonomiska problem.
* Prestationsbaserad självkänsla (att man värderar sig själv utifrån det man presterar).
* Fysisk inaktivitet.

### Vad är stressorer?

Det som stressar oss kallas för **stressorer**. Stressorer, som alltså utlöser stressreaktionen, kan vara allt från buller och mobbning till ständig oro för sina barn eller hög arbetsbelastning. Vad som stressar oss kan dock skilja sig mycket mellan olika individer. Vissa kan ha en hög stressbelastning under en lång tid innan de får stressymtom medan det för andra kan räcka med relativt lite stress för att få besvärliga symtom på kort tid. Att ha mycket att göra innebär inte heller per automatik att man känner sig stressad.

Det som stressar oss kan delas upp i yttre och inre stressorer. Med **yttre stressorer** avses saker i vår omgivning, exempelvis:

* Problem i arbetsmiljön, till exempel ett ständigt högt tempo eller orimliga krav.
* Relationsproblem, till exempel en konflikt med en vän, partner eller kollega.
* Belastande livshändelser, till exempel ekonomiska problem, sjukdom eller dödsfall.
* Krav och förväntningar från andra människor.

Med **inre stressorer** avses individens egna tankar, tolkningar eller förväntningar. Inre stressorer kan i sig skapa stress men kan också leda till att du blir mer sårbar för yttre stressorer. Exempel:

* Höga krav på din egen prestation (som kan vara svåra att leva upp till).
* Orostankar, både på faktiska problem eller sådant som du tror kan inträffa.

### Vanligt med flera stressorer

I många fall finns stressorer inom olika livsområden, till exempel både inom familjen ochpå jobbet. Det i sin tur gör det svårt att hitta utrymme för vila då man kliver på ett nytt “stresspass” när man kommer hem eller åker till jobbet. Det leder ofta till så kallade stressbeteenden, till exempel att vi försöker göra flera saker samtidigt, arbeta snabbare och effektivisera vår tid som i många fall redan är överbelastad. Det är vanligt att man slutar göra sådant som är roligt och bara ägnar tiden åt “måsten”, vilket också förvärrar stressproblematiken.

#### Övning: Identifiera stressorer

1. Vilka yttre stressorer har bidragit till din stressproblematik? Skriv en lista, gärna i punktform.
*
*
*
*
*
1. Har någon av dessa yttre stressorer varit extra belastande?
2. Vilka yttre stressorer är fortfarande närvarande i ditt liv?
3. Har du möjlighet att enkelt påverka någon eller några yttre stressorer? Vilken/vilka och hur?
4. Skulle du säga att du ofta har höga krav och förväntningar på din egen prestation? Om ja: Ge ett exempel på hur det kan yttra sig.
5. Skulle du säga att du har lätt att tänka orostankar eller att stressa upp dig? Om ja: Ge ett exempel på hur det kan yttra sig.

## Strategier för att hantera stress

När vi upplever stress börjar vi ofta automatiskt agera så att vi så snabbt som möjligt blir av med jobbiga tankar och känslor. Dessa snabba lösningar kan kallas **stressbeteenden**. Dessa beteenden eller strategier kan delas in i några olika kategorier.

En grupp stressbeteenden handlar om att effektivisera allt man gör och det skulle kunna kallas för **effektiviseringsstrategin**. Vi kan exempelvis börja gå fortare, prata allt snabbare, hoppa över måltider, springa mellan möten eller försöka göra flera saker samtidigt. Att ibland göra något eller några av dessa beteenden spelar inte så stor roll för vår totala stressnivå. Men om vi under en längre tid gör många stressbeteenden varje dag så kommer mängden stresshormoner i kroppen att öka.

Vissa ägnar sig mer åt en **avskalningsstrategi**som innebär att man slutar göra sånt man mår bra av i syfte att öka tiden till att exempelvis färdigställa ett krävande projekt. Man kanske umgås allt mindre med sina vänner och familj, slutar träna eller andra saker som man egentligen mår bra av. Detta kan dessutom leda till att man blir nedstämd eller deprimerad, eftersom vi behöver en viss mängd positiva upplevelser i vår vardag för att må bra.

Några utvecklar en strategi som kan kallas **stressfobi***,* nämligen att man vill dra sig undan och är rädd för förändringar då man inte längre tror sig klara av dem. I förlängningen riskerar även den här strategin att leda till ångest eller depression.

#### Övning: Identifiera stressbeteenden

1. Vilka strategier känner du igen dig i?
2. Lista vanliga stressbeteenden, både tidigare och nuvarande beteenden.
*
*
*
*
*
*

### Kartlägg dina stressreaktioner

En stressreaktion kan ofta uppstå snabbt och oväntat. Ibland hinner man kanske inte ens lägga märke till vad man tänker eller känner innan man har agerat. För att kunna påverka sitt beteende är det viktigt att förstå hur de olika delarna i stressreaktionen hänger ihop. En viktig del av behandlingen är därför att göra så kallade **situationsanalyser**, där stressande situationer analyseras.

### Situationsanalys

En situationsanalys består av fyra delar:

1. Situationen är en beskrivning av var och när det hände och vilka som var med.
2. Automatiska reaktioner är en beskrivning av vad som hände i kroppen, vad du kände och direkt tänkte, och vad du fick för impuls att agera i situationen.
3. Beteende är vad du faktiskt gjorde konkret i situationen. (Det är vanligt att vi beter oss utifrån impluser och då kan impuls att agera och beteende vara samma sak.)
4. Konsekvenser är vad beteendet fick för effekt i ögonblicket direkt efteråt och på länge sikt. Skriv också ner de insikter som du får under tiden du gör analysen!

### Hjälpsamma frågor

Här är frågor du kan ställa dig när du gör situationsanalysen:

* **Situation**: Vad sker? Var? När? Med vem?
* **Automatiska reaktioner:**
	+ **Kropp/känsla**: Vad händer i kroppen? Någon speciell känsla?
	+ **Tankar**: Vilka snabba/automatiska tankar dyker upp i huvudet?
	+ **Impuls att agera**: Får du någon impuls att omedelbart agera på ett visst sätt? Handlar ofta om att så fort som möjligt slippa den jobbiga situationen eller att på något sätt minska obehaget.
* **Beteende**: Vad gjorde du?
* **Konsekvenser**:
	+ **I stunden**: Vad blev den direkta konsekvensen av ditt beteende? Hur påverkades dina automatiska reaktioner? Hur förändrades ditt obehag eller dina känslor?
	+ **På längre sikt**: Vad tror du att ditt beteende får för konsekvenser på längre sikt? Hur påverkas du och ditt mående? Blir din stressproblematik bättre eller sämre?
* **Kommentar/lärdom**: Finns det något du kan lära dig av situationsanalysen? Hur borde du agera framöver i liknande situationer?

### Fallexempel

Sofia är en engagerad projektledare på en IT-avdelning. Hon är känd för att alltid leverera i tid och är en pålitlig kraft i teamet. Men hon känner också en konstant press att leva upp till dessa förväntningar, både på jobbet och i sitt personliga liv.

En måndagsmorgon har avdelningen ett möte för att diskutera veckans arbetsuppgifter. Chefen informerar om att någon måste ta hand om posthanteringen på onsdagar, en uppgift som tidigare har varit fördelad men nu saknar en ansvarig. Atmosfären i rummet blir spänd, ingen verkar vilja ta på sig uppgiften. Sofia känner sin hjärtklappning öka och magen knyter sig. Hon tänker: "Om ingen annan gör det, så måste jag ställa upp. Alla räknar med mig." Hon kämpar med en stark impuls att bara stiga upp och lämna mötet, men istället räcker hon upp handen. Chefen ler och ger Sofia tummen upp, och hennes kollegor ser genast nöjda ut. Sofia känner en tillfällig lättnad och tillfredsställelse, hon har återigen varit den pålitliga personen som ställer upp.

Men när dagen fortsätter känner hon en ökad stress. Hon inser att denna extra uppgift kommer att göra hennes redan packade schema ännu mer pressat. Hon kommer att behöva offra tid från sina barn och sin danskurs på onsdagar, vilket gör henne irriterad och trött.

Sofia fyller i situationsanalysen för att förstå sitt beteende och dess konsekvenser bättre. Hon ser att nästa gång hon hamnar i en liknande situation, vill hon hantera sin impuls att ställa upp och istället sitta kvar utan att räcka upp handen. Det är jobbigt att inte säga ja, men det behövs för att hon ska må bra i längden.

### Exempel situationsanalys

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Situation (Vad sker, var, när, med vem?) | Automatiska reaktioner(Vad tänkte och kände du först?) | Beteende(Vad gjorde du?) | Konsekvenser(Vad ledde det till?) |
| Exempel: Morgonmöte där chefen frågar om nån kan tänka sig ta posten på onsdagar. | **Kropp/känsla:** Hjärtklappning, magont.**Tankar:** Oro för att göra andra besvikna. Jag måste ställa upp, alla räknar med mig. **Impuls att agera:** Vill fly mötet. | Jag räcker upp handen.  | **I stunden:** Kollegorna ser genast nöjda ut. Chefen ler och ger mig tummen upp. Så skönt att känna sig duktig.**På längre sikt:** Känner mig stressad för jag hinner inte med de uppgifter jag redan har. Jag kommer behöva vara borta ännu mer från barnen och dansen på onsdagarna får jag ställa in. Jag blir irriterad och trött.**Kommentar/lärdom**: Nästa gång jag hamnar i en liknande situation så sitter jag kvar utan att räcka upp handen, även om det känns jättejobbigt och jag får en impuls att lämna eller räcka upp handen. |

#### Övning: Situationsanalys

Nu ska du träna på att göra din egen situationsanalys av en nyligen upplevd stressande situation.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Situation (Vad sker, var, när, med vem?) | Automatiska reaktioner(Vad tänkte och kände du först?) | Beteende(Vad gjorde du?) | Konsekvenser(Vad ledde det till?) |
|  | **Kropp/känsla:****Tankar:** **Impuls att agera:** |  | **I stunden:** **På längre sikt:****Kommentar/lärdom:** |

### Fortsätt kartlägga dina stressreaktioner

Den kommande veckan ska du fortsätta att göra situationsanalyser när du hamnat i situationer som väckt stresspåslag hos dig. Situationsanalyser hjälper oss att förstå varför vi agerar på ett visst sätt, vilka kortsiktiga “vinster” som gör att vi fortsätter med det beteendet och vilka (ofta) negativa konsekvenser det ger på lång sikt. Glöm inte att reflektera kring lärdomar för varje situation - hur skulle du kunna hantera liknande situationer annorlunda i framtiden?

Du hittar fler arbetsblad för situationsanalyser längst ner i detta dokument.

## Vägen till förändring

### Beteendeförändring är centralt i KBT

Vid stress och utmattning är det vanligt att vara trött och att sakna lust eller motivation till att göra vissa aktiviteter. Det är då lätt att tänka: ”När jag mår lite bättre så sätter jag igång med dessa aktiviteter.”. Det är viktigt att du känner till att i den här KBT-behandlingen kommer du få arbeta tvärtom. Du börjar med att först förändra ditt beteende. Beteendeförändringen kommer i sin tur att på sikt öka din energi, motivation och positiva känslor!

### Fokusera på det vi kan förändra

Vägen till bättre mående kräver att du kartlägger ditt tidigare beteendemönster och stegvis börja skapa ett nytt och sundare beteendemönster. Det går att argumentera för att ens tidigare beteendemönster måste förändras eftersom det ju varit en bidragande orsak till att man utvecklat ohälsa. Självklart finns det ofta stressorer som inte går att ta bort eller förändra även om vi önskar att så vore fallet. Exempel på saker som inte går att välja bort:

* påfrestande kollegor
* hög arbetsbelastning
* ekonomiska problem
* svårhanterlig familjesituation.

Utan den här typen av stressorer skulle du kanske aldrig ha drabbats av stressbesvär. Men istället för att lägga tid och energi på att försöka förändra andra människor eller vissa yttre faktorer så kommer den här behandlingen att fokusera på ditt beteendemönster och att skapa en bättre balans mellan stress och återhämtning.

I behandlingen kommer du att få testa nya beteenden och strategier. För att behandlingen ska kunna ha effekt är det nödvändigt att du engagerar dig i behandlingen och vågar utmana ditt tidigare sätt att leva på. Om du gör det är chansen mycket god till ett bättre mående på sikt!

### De allra flesta blir helt återställda

Många patienter uttrycker att de inte längre “känner igen sig själva” och oroar sig för att inte bli återställda. Det är viktigt att känna till att oavsett graden av dina stressbesvär så går det att komma i balans igen. Men ofta tar det tyvärr längre tid än man föreställt sig. Vid svårare utmattningstillstånd kan det handla om månader, eller i vissa fall år, innan man är helt återställd. Men ja, de allra flesta blir helt återställda även om det kan ta lång tid. Syftet med det här programmet är att snabba på återhämtningsprocessen och att förebygga framtida ”återfall”.

### Ta hänsyn till ökad sårbarhet

Forskning visar dock att många får en något ökad sårbarhet att återigen drabbas av stressrelaterad ohälsa eftersom man blivit något mer stresskänslig. Därför är det särskilt viktigt att vidmakthålla de förändringar du kommer att genomföra under det här programmet.

I början av behandlingen kan vissa känna sig försämrade. Det kan bero på att beteendeförändringar kräver energi, vilket ju är en bristvara vid stressrelaterad ohälsa. Ibland kan det kännas tungt och då är vår erfarenhet att det är bra att ha en “stödperson”, kanske en bästa vän, partner, förälder eller dylikt som kan agera bollplank och peppa dig när det är tufft.

### 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 kunna stå upp för mina behov och säga nej när vänner/partner/familj ber mig om…
* Jag vill kunna sätta gränser på jobbet så arbetsbelastningen inte blir för hög.
* Jag vill kunna släppa jobbet när jag går hem och inte tänka på mitt arbete under min fritid.
* Jag vill bli bättre på att slappna av under helgen.
* Jag skulle vilja vara närvarande i samtal med mina nära och kära.
* Jag vill löpträna tre gånger i veckan.

#### Övning: Dina beteendemål

* Skriv gärna tre eller fler mål. Lista de viktigaste målen för dig:
1.
2.
3.

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* Kortvarig stress är ofarligt och dessutom en mycket viktig funktion som kan hjälpa oss i olika situationer.
* Långvarig stress med bristande återhämtning leder till slut till stressrelaterad ohälsa.
* Det som stressar oss kallas för stressorer. Yttre faktorer och andra människor kan stressa oss (dvs yttre stressorer), men också våra egna krav och orostankar (dvs inre stressorer).
* Vid långvarig stress är det vanligt att man effektiviserar allt man gör eller att man slutar göra sånt som behöver för att må bra.
* Att återhämta sig från svårare utmattningstillstånd kan ta lång tid, men de allra flesta blir tids nog helt återställda.
* Syftet med det här programmet är att snabba på återhämtningsprocessen och att förebygga framtida återfall.
* KBT-behandlingen innebär att man arbetar med att förändra sitt beteendemönster för att skapa en bättre balans mellan stress och återhämtning, vilket på sikt leder till mer energi och bättre mående.

#### Hemuppgifter

1. **Situationsanalys när stressande situationer uppstår**. Om du hamnar i stressande situationer - gör då en situationsanalys! Det bästa är att göra analysen så fort du kan, när minnesbilden är som mest färsk. Du kan till exempel skriva på din telefon eller på ett papper. Längst ner i detta dokument finns även ett arbetsblad för situationsanalyser som du kan använda om du föredrar det.
2. **Situationsanalys av vanligt förekommande stressande situationer.** Ofta finns det stressande situationer som återkommer och som du har upplevt många gånger tidigare. Till exempel situationer på arbetet eller i hemmet. Analysera flera typiska situationer.

#### Frågor

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

1. Vad är viktigt för att uppnå förändring med KBT och för att den här behandlingen ska bli framgångsrik?
2. Vilka yttre och/eller inre stressorer har bidragit/bidrar mest till din stress?
3. Hur har du hittills försökt hantera din stressproblematik?
4. Har du upplevt några stressande situationer under veckan? Hur gick det i så fall att göra situationsanalyser?

# Modul 2 Aktivitetsregistrering och snabbavspänning

I den här modulen fortsätter arbetet med att kartlägga ditt beteendemönster, vilket är viktigt för att bättre förstå din problematik och att kunna individanpassa behandlingen. Dessutom ska du börja träna på tekniken snabbavspänning, vilket är en effektiv teknik för att snabbt sänka stressnivån, slappna av och skapa en kort återhämtning.

## Aktivitetsregistrering

För att underlätta beteendeförändring är det viktigt att få en överblick över hur dina dagar faktiskt ser ut. Aktivitetsregistrering går ut på att registrera alla aktiviteter, till exempel under en dag eller under en vecka. Med hjälp av ett arbetsblad ska du under en period skriva ner allt du gör, timme för timme. Genom att kartlägga ditt nuvarande beteendemönster kan det hjälpa och motivera dig att planera in fler återhämtande beteenden och att på sikt skapa nya sunda vanor. Registreringen blir också ett sätt att längre fram i behandlingen utvärdera om ditt beteendemönster och mående har förändrats.

#### Övning: Aktivitetsregistrering

Registrera alla aktiviteter under en dag i arbetsbladet som heter *Aktivitetsregistrering*. I nuläget är din enda uppgift att göra aktiviteter som du normalt gör och att registrera.

När du skrivit ner en aktivitet ska du också skatta den på tre olika sätt: om det är återhämtande, lustfyllt och viktigt. Använd en skala från 0 till 10 för varje område, där 0 står för "inte alls" och 10 står för "helt och hållet".

* **Återhämtande**: Hur återhämtad, utvilad eller lugn känner du dig när du gör aktiviteten eller när du precis har avslutat den?
* **Lustfyllt**: Hur lustfylld, kul eller rolig är aktiviteten för dig?
* **Viktigt**: Hur viktig eller meningsfull är aktiviteten för dig?

Vissa arbetsuppgifter eller att städa sitt hem är exempel på aktiviteter som ofta är viktiga även om de inte alltid är återhämtande eller kul.

En gång per dag ska du också skatta ditt **generella mående** under dagen, alltså ditt totala eller ”genomsnittliga” mående just den dagen. Gör skattningen någon gång framåt kvällen.

0 = mitt allra sämsta mående
10 = mitt allra bästa mående

Fyll i din aktivitetsregistrering under samma dag. Gör det vid flera tillfällen eller ta allt på en gång i slutet av dagen. Registrera inte flera dagar i efterhand då man sällan kommer ihåg hur man faktiskt kände sig under en viss aktivitet. Du kan notera när du sover men behöver inte skatta sömnen.

Aktivitetsregistrering kan upplevas som en krävande uppgift. Du skulle inte bli ombedd att göra den här uppgiften om den inte fyllde en viktig funktion. De flesta patienter gör viktiga upptäckter och får en större förståelse för hur vissa beteenden leder till mer stress medan andra leder till mer positiva upplevelser.

Det är vanligt att vissa aktiviteter är svåra att sätta en siffra på. Syftet med övningen är givetvis inte att varje aktivitet ska ha en "perfekt poängsättning". Tanken är att detta verktyg ska hjälpa dig att upptäcka samband mellan aktiviteter och mående, så att du i nästa skede kan börja förändra hur dina dagar ser ut i syfte att må bättre.

Först kommer ett exempel på hur en aktivitetsregistrering kan se ut. Därefter finns en tabell som du själv kan använda för registrering.

### Arbetsblad: Aktivitetsregistrering

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tid | Aktivitet | Hur återhämtande?(0-10) | Hur lustfyllt? (0-10) | Hur viktigt?(0-10) |
| 0-1 |  |  |  |  |
| 1-2 |  |  |  |  |
| 2-3 |  |  |  |  |
| 3-4 |  |  |  |  |
| 4-5 |  |  |  |  |
| 5-6 |  |  |  |  |
| 6-7 | Frukost, lämnar barnen. | 1 | 3 | 6 |
| 7-8 | Åker till jobbet, lyssnar på radio. | 6 | 7 | 2 |
| 8-9 | Morgonmöte. | 2 | 0 | 4 |
| 9-10 | Jobbar vid datorn, ringer tre samtal. | 3 | 4 | 2 |
| 10-11 | Snabb fikapaus. Jobbar med mitt projekt. | 4 | 6 | 7 |
| 11-12 | Möte med en kollega. | 4 | 6 | 8 |
| 12-13 | Lunch och promenad med kollega. | 8 | 7 | 7 |
| 13-14 | Projektarbete. | 2 | 3 | 7 |
| 14-15 | Möte med missnöjd kund. | 0 | 0 | 8 |
| 15-16 | Skippar fika och svarar på mejl istället. | 2 | 0 | 3 |
| 16-17 | Jobbar över en kvart med projektarbetet. | 2 | 5 | 5 |
| 17-18 | Stresskör till förskolan och hämtar skrikiga barn. | 2 | 5 | 9 |
| 18-19 | Kraschar i soffan med en påse godis.  | 7 | 2 | 3 |
| 19-20 | Äter lite middag med familjen. | 4 | 8 | 8 |
| 20-21 | Tvättar. | 3 | 0 | 4 |
| 21-22 | Städar köket, pratar med min sambo om hur dagen har varit.  | 6 | 7 | 9 |
| 22-23 | Nattar barnen. | 4 | 8 | 9 |
| 23-24 | Duschar. | 5 | 3 | 7 |

**Generellt mående idag:** 4

**Datum:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tid | Aktivitet | Hur återhämtande? (0-10) | Hur lustfyllt? (0-10) | Hur viktigt?(0-10) |
| 0-1 |  |  |  |  |
| 1-2 |  |  |  |  |
| 2-3 |  |  |  |  |
| 3-4 |  |  |  |  |
| 4-5 |  |  |  |  |
| 5-6 |  |  |  |  |
| 6-7 |  |  |  |  |
| 7-8 |  |  |  |  |
| 8-9 |  |  |  |  |
| 9-10 |  |  |  |  |
| 10-11 |  |  |  |  |
| 11-12 |  |  |  |  |
| 12-13 |  |  |  |  |
| 13-14 |  |  |  |  |
| 14-15 |  |  |  |  |
| 15-16 |  |  |  |  |
| 16-17 |  |  |  |  |
| 17-18 |  |  |  |  |
| 18-19 |  |  |  |  |
| 19-20 |  |  |  |  |
| 20-21 |  |  |  |  |
| 21-22 |  |  |  |  |
| 22-23 |  |  |  |  |
| 23-24 |  |  |  |  |

**Generellt mående idag:**

## Snabbavspänning

Många som stressar skyndar från den ena aktiviteten till nästa. Men utan pauser så ökar stressnivån stegvis under dagen. Höga stressnivåer är mer slitsamt för kroppen och bidrar ofta till ökad trötthet. När man skyndar mellan aktiviteter hinner man sällan reflektera över vad som pågår i sin kropp eller vad som händer runt omkring, utan man bara ”kör på”. Detta kan liknas vid att man går på en så kallad "autopilot". När autopiloten är påkopplad är det svårare att förändra tidigare beteendemönster och att göra nya och mer hälsosamma beteenden.

Nästa modul kommer att fokusera på återhämtning. Men redan nu kommer du att bli introducerad till **snabbavspänning**. Detta verktyg fyller två olika funktioner:

* Att få till en snabb sänkning av stressnivån i kroppen, vilket bidrar till återhämtning.
* Att hjälpa dig stanna upp, pausa "autopiloten" och fundera över alternativa beteenden.

#### Övning: Snabbavspänning

Läs texten nedan och gör sedan denna övning.

1. Sätt dig ner och blunda. (Sträva efter en rak hållning och avslappnade axlar, låt fötterna vila mot marken och händer i knäet eller på låren.)
2. Ta ett djupt andetag.
3. Håll andan ett par sekunder.
4. Släpp sakta ut luften, samtidigt som du är närvarande i utandningen och slappnar av i kroppen.
5. Fortsätt att ta djupa andetag i ett par minuter.

Det ska vara långa, djupa och långsamma andetag. Sträva efter att låta tempot i utandningen vara långsammare än inandningen. Den avslappnande effekten blir då kraftigare och du kommer snabbare ner i varv.

Känns det obehagligt att blunda? Det går bra att ha ögonen öppna och att istället fästa blicken på en stilla punkt framför dig. Det går bra att ligga ner emellanåt men träna också på att göra övningen sittande. Tanken är att du framöver ska kunna använda snabbavspänning i samband med ökade stressnivåer under dagen, och då kommer du inte alltid att kunna ligga ner.

Om man lider av stressrelaterad ohälsa och börjar med avslappningsövningar är det inte helt ovanligt att man till en början känner av mer stress när man gör övningarna. Det kan bero på att man är van vid att hålla igång och att man märker av sina stressymtom mer när man sätter sig ner och stannar upp. Om du upplever ökade stressymtom när du gör snabbavspänningen är det alltså inget onormalt och behöver inte heller betyda att du gör övningen på fel sätt. Genom att fortsätta träna på snabbavspänning kommer du efter ett tag att uppleva mer avslappning. Fortsätt därför öva även om du inte upplever att det ger avslappning till en början.

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* Aktivitetsregistrering är en metod för att kartlägga sitt beteendemönster, vilket är viktigt för att bättre förstå hur aktiviteter och mående hänger samman.
* Snabbavspänning är en effektiv teknik för att snabbt sänka stressnivån, slappna av och skapa en kort men viktig återhämtning.
* Snabbavspänning hjälper dig även att bli mer uppmärksam på hur du mår och vad du gör och kan på så vis hjälpa dig att bromsa stressbeteenden och göra mer hälsosamma val.

#### Hemuppgifter

1. **Situationsanalys när stressande situationer uppstår**. Om du hamnar i stressande situationer - gör då en situationsanalys! Det bästa är att göra analysen så fort du kan, när minnesbilden är som mest färsk. Du kan till exempel skriva på din telefon eller på ett papper.
2. **Aktivitetsregistrering under en vecka.** Försök att göra registreringen varje dag. Om du inte kommer ihåg eller hinner med registreringen en viss dag så gör det så många dagar som möjligt. Då veckodagar och helgdagar kan skilja sig mycket åt är det viktigt att få med båda dessa typer av dagar. Testa dig fram till ett sätt att registrera som passar dig. Du kan till exempel skriva på din telefon, din dator eller på ett papper (längst ner i detta dokument finns arbetsbladet aktivitetsregistrering). Kanske sätta upp registreringen på kylskåpsdörren eller aktivera påminnelse på telefonen?
3. **Daglig snabbavspänning.** Gör övningen flera gånger per dag men som minst 2 gånger dagligen i minst 2 minuter. Gör övningen både hemma i en lugn miljö men också utanför hemmet. Om du arbetar bör du göra övningen minst ett par gånger under arbetsdagen. Sätt påminnelser i din mobil för att komma ihåg eller ta beslut om att du alltid gör övningen i samband med en viss händelse, till exempel direkt efter ett längre möte eller någon annan krävande aktivitet som återkommer.

#### Frågor

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

1. Beskriv hur arbetet med situationsanalyser går och vad du har lärt dig hittills. Kan du se något mönster i hur du beter dig när du blir stressad?
2. Beskriv hur arbetet med aktivitetsregistrering går och vad du har lärt dig hittills. Har du upptäckt något samband mellan aktivitet och mående som du inte tidigare har tänkt på?
3. Vad gör du *mest* av; återhämtande, lustfyllda eller viktiga aktiviteter?
4. Vad gör du *minst* av; återhämtande, lustfyllda eller viktiga aktiviteter?
5. Vilka aktiviteter ger dig mest återhämtning?
6. Vilka aktiviteter ger dig mest glädje?
7. Finns det någon eller några aktiviteter som både ger mycket återhämtning och glädje, och dessutom är viktiga?
8. Finns det någon eller några aktiviteter som varken ger återhämtning eller glädje och som dessutom inte är särskilt viktiga?
9. Beskriv hur arbetet med snabbavspänning går. Har du använt tekniken varje dag? Har det varit svårt på något sätt?

# Modul 3 Återhämtning

Med undantag för snabbavspänning har du hittills mest arbetat med att kartlägga din stressproblematik. Det kan vara ansträngande samtidigt som du kanske inte upplevt någon stor förbättring i ditt mående. Men från och med nu blir det större fokus på att börja förändra ditt beteendemönster, vilket är det som på sikt kommer att förbättra din stressproblematik. Den viktigaste beteendeförändringen är att få in mer återhämtning, som är mer än bara sömn och vila, vilket är fokus för denna modul.

## Återhämtning

### Vad är återhämtning?

Vid ett stresspåslag aktiveras det **sympatiska nervsystemet**. Då slår hjärtat snabbare, musklerna spänns, vi andas fortare, etc. ”Stresshormoner” som kortisol, adrenalin och noradrenalin utsöndras och mobiliserar kroppens resurser inför en utmaning eller ett hot.

Vid vila och stillsamma aktiviteter aktiveras istället det **parasympatiska systemet**. Då sjunker nivåerna av stresshormoner, ”må bra”-hormonet oxytocin ökar, hjärtverksamheten minskar, blodtrycket sjunker och så vidare. Vid långvarig stress brukar det sympatiska systemet bli överaktiverat och vi kan få svårt att landa i det parasympatiska systemet (som är så viktigt för vår återhämtning).

**Återhämtning** handlar om nedvarvning och innebär alltså att ens fysiska aktivitetsnivå sänks och att vi får en upplevelse av lugn och ro. Snabbavspänning (och andra avslappningsövningar) är ett sätt att aktivera det parasympatiska systemet, men ett tillstånd av återhämtning kan uppnås på många olika sätt.

### Vilka aktiviteter är återhämtande?

Sömn är den viktigaste källan till återhämtning och det gäller för alla människor. Du kommer att få fokusera ännu mer på just sömn i en senare modul. Vad som i övrigt är återhämtande kan skilja sig från person till person. Därför blir det viktigt att identifiera vilka aktiviteter som är särskilt återhämtande för just dig. Här följer ändå en lista på aktiviteter som brukar vara återhämtande för många människor:

* en lugn promenad
* vara i naturen
* umgås med en vän
* träna yoga
* lyssna på musik, radio eller en podd
* titta på film, sport eller någon serie
* leka med barn eller husdjur
* trädgårdsarbete
* läsa tidning eller bok
* bada bastu eller ta ett varmt bad
* plocka svamp
* ta en tupplur eller göra en avslappningsövning
* konditionsträning eller träna på gym.

Fundera på om detta är aktiviteter som vanligtvis är återhämtande för dig. Något som komplicerar saken är att det inte bara handlar om *vad* vi gör utan också om *hur* vi gör det. Till exempel: Att ligga på soffan och läsa en bok kan vara otroligt avslappnande och återhämtande, men det kan också vara raka motsatsen om du istället är upptagen av orostankar på din nästa arbetsdag.

### Lugn eller aktiv återhämtning?

Det går att dela in återhämtande aktiviteter i lugn eller aktiv återhämtning. **Lugn återhämtning** är lätta, avkopplande aktiviteter som inte kräver särskilt mycket av oss och där den fysiska ansträngningsgraden är låg. Till exempel att vila, titta på tv, bläddra i en tidning eller att slöa på soffan. Den här typen av aktiviteter är väldigt viktiga för återhämtningen och något du behöver göra varje dag.

**Aktiv återhämtning** innebär istället att du aktiverar kroppen. Fysisk aktivitet (promenader, träning etc.) innebär en återhämtning från mentalt ansträngande aktiviteter. Om du har varit stillasittande eller ägnat större delen av dagen åt koncentration eller problemlösning så behöver hjärnan få en paus. Fysisk aktivitet kan också stärka vår förmåga att hantera stress. Du kommer få arbeta mer med fysisk aktivitet i en senare modul.

En annan kategori av återhämtning är **sociala aktiviteter**, alltså att umgås med andra människor. En förutsättning för att en social aktivitet ska fungera återhämtande är att du själv aktivt väljer att umgås med någon eller några som du trivs med. Utöver att bidra till återhämtning efter stress så verkar socialt umgänge också stärka vår förmåga att hantera framtida krav och utmaningar.

### Typer av trötthet

Det går att skilja på olika typer av trötthet och det kan spela roll för hur du ska återhämta dig. Återhämtning är ju mer än bara vila.

**Fysisk trötthet** uppstår till följd av fysisk aktivitet, till exempel från ett fysiskt krävande jobb, hushållsarbete eller fysisk träning. Här behöver kroppen vila.

**Mental trötthet** handlar om ett motstånd mot att tänka, fatta beslut och lösa problem. Orsaken är långvarig mental ansträngning. Här behöver huvudet ” vila” och då kan fysiska eller lättsamma sociala aktiviteter vara återhämtande.

**Sömnighet** är en trötthet som uppstår till följd av sömnbrist alternativt att vi har varit vakna tillräckligt länge. Åtgärdas genom att du ökar längden på din sömn (främst nattetid) alternativt går och lägger dig. En kort tupplur kan vara effektivt för att förbättra tröttheten under dagtid på grund av sömnbrist.

Utöver de tre grundtyperna av trötthet så kan man lägga till **emotionell trötthet**, vilket är en sorts trötthet som man kan känna när man varit upprörd, ledsen eller upplevt andra starka känslor. Vid utmattningssyndrom kan vissa tycka att det är en egen form av trötthet, ”**utmattningströtthet**”, som är en slags blandning av alla de andra typerna.

#### Övning: Kartlägg trötthet och planera för återhämtning

1. Vilka typer av trötthet upplever du?
2. Vilka specifika aktiviteter ger dig återhämtning i nuläget? (Ta hjälp av aktivitetsregistreringen om du har svårt att svara på frågan. Eller tänk tillbaka på hur det sett ut tidigare i ditt liv.)
3. Finns det aktiviteter som tidigare varit avslappnande men som inte längre ger dig energi och återhämtning? Varför då, tror du?
4. En av hemuppgifterna i den här modulen är att öka mängden återhämtande aktiviteter. Detta bör du börja med så snart som möjligt. Vad skulle du kunna göra mer av (som du redan gör idag)? Vad skulle du kunna testa som du inte redan gör?
5. Vilken typ av återhämtning blir viktigast för dig att prioritera? Lugn återhämtning eller aktiv återhämtning?
6. Vad behöver du eventuellt ta bort för att kunna prioritera återhämtningen?

## Belastande aktiviteter

Utöver att öka mängden återhämtande aktiviteter så är det också viktigt att identifiera aktiviteter som tar mycket energi: **belastande aktiviteter**. Dessa aktiviteter behöver inte leda till ett starkt och direkt stresspåslag. Det kan vara situationer eller aktiviteter som är kul, neutrala eller tråkiga, men som blir mentalt belastande när de pågår under för lång tid.

Återigen, vad som tar respektive ger energi kan skilja sig åt från person till person. Men här är några exempel som stämmer in på vissa:

* Sociala situationer med många människor som pågår i mer än två-tre timmar (men att träffa en god vän en kortare stund ger dock energi!)
* Långa möten på jobbet som pågår i flera timmar utan paus.
* Passa barnen på egen hand i flera timmar utan paus.

Eftersom många belastande situationer eller aktiviteter inte enkelt går att ta bort ur sitt liv så är ofta lösningen att försöka förändra situationen eller sitt förhållningssätt. Socialt umgänge är viktigt för vår hälsa och återhämtning men kanske behöver begränsas. Möten är ofta en nödvändig del i ett arbete eller vid studier, men kanske kan man lägga in fler raster eller ta vissa möten på telefon samtidigt som man tar en promenad. Att förlägga vissa aktiviteter till en viss tid på dygnet kan också vara hjälpsamt. Många kan till exempel uppleva att mentalt ansträngande aktiviteter är enklare att utföra på förmiddagen och att fysisk aktivitet på eftermiddagen kan motverka trötthet.

#### Övning: Kartlägg belastande aktiviteter

1. Finns det återkommande situationer som innebär en mental belastning? Finns det isåfall något du kan göra för att påverka situationen till det bättre?

## Strategier vid krävande aktiviteter

### Undvik avbrott vid mer krävande arbetsuppgifter

*Texten nedan utgår från en arbetssituation men kan också gälla för andra sammanhang.*

Vissa arbetsuppgifter är komplexa och ställer höga krav på vår kognitiva förmåga. Vår samtid präglas också i allt högre grad av hög tillgänglighet och ständig uppkoppling till internet. De flesta av oss lever nära sina telefoner, datorer och andra tekniska prylar. Det kan innebära att vi mitt under en kognitivt krävande uppgift riskerar att bli avbrutna av exempelvis mejl, telefonsamtal eller att någon kollega knackar på dörren till vårt arbetsrum. Om det är möjligt så minimera eller ta bort sådant som riskerar att störa dig när du vill arbeta ostört. Tips på vad du kan göra:

* Stänga av mejlaviseringar och andra typer av notiser.
* Ha mobilen i ljud- och vibrationslöst läge.
* Ha en “upptagen”-skylt på dörren.

Kanske kan du vara tillgänglig vissa “pass” på jobbet och sedan planera in “ostörd” tid resten av dagen så att du kan fokusera? När vår hjärna avbryts i krävande tankeprocesser tar det mycket energi att återfå fokus. Det gäller förvisso de flesta människor men vid stressrelaterad ohälsa är det extra viktigt att inte slösa onödig energi. Om du vet att du får arbeta i lugn och ro några timmar skapar det i sig en trygghet och minskar anspänningen mentalt och fysiskt. Om ditt arbete går att utföra på distans så kanske du ska undersöka möjligheten att arbeta hemifrån någon dag i veckan? Förutsatt att hemmiljön är lugnare än arbetsmiljön.

Försök dessutom att bara göra en sak i taget. Att göra flera saker samtidigt är i de flesta fall inte en effektiv metod. Varje gång man ska återuppta en arbetsuppgift, efter att man har blivit avbruten eller växlat mellan olika uppgifter, så krävs det extra energi för att hitta tillbaka till den tidigare uppgiften.

### Aktivitetsväxling och mikropauser under dagen

Krävande aktiviteter som pågår en längre stund kan innebära en stor belastning och förhöjda stressnivåer. Det är inte rekommenderat att skjuta upp all återhämtning till slutet av ett långt arbetspass eller till slutet av dagen. Ett sätt att tänka som kan underlätta är att att ditt liv ska vara “randigt”, ungefär som ränderna på en zebra. För varje krävande aktivitetsrand ska nästa rand bestå av återhämtning. Det är alltså inte önskvärt att du “kör på” med en massa krävande aktiviteter i följd för att sedan ta all återhämtning i ett längre pass under slutet av dagen. Längre pass med återhämtning och nedvarvning i slutet av dagen är förvisso väldigt viktigt. Men du behöver också växla mellan krävande och återhämtande aktiviteter under dagen, vilket kallas för **aktivitetsväxling**. På så vis hushåller du också bättre med energin.

Det är också viktigt att försöka få in korta pauser under krävande aktiviteter som pågår en längre stund. En kort paus på några sekunder eller som mest på ett par minuter kallas ibland för **mikropaus**. En vanlig rekommendation är att ta en mikropaus varje halvtimme, och att du reser dig upp och rör på dig om du är stillasittande eller liggande (**rörelsepaus**). En metod som vissa använder är att ställa en äggklocka som ringer en gång i halvtimmen och som man behöver resa sig för att kunna stänga av.

#### Övning: Avbrott, aktivitetsväxling och mikropauser

1. Blir du ofta avbruten i samband med mer krävande kognitiva arbetsuppgifter? Kan vara både på jobbet eller i andra sammanhang. Vilka situationer handlar det isåfall om? Ser du något behov av förändring? Vad skulle du i så fall kunna göra?
2. Hur bra är du på aktivitetsväxling? När har du störst behov av växla mellan krävande aktiviteter och återhämtning?
3. Skulle du bli hjälpt av mikropauser under vissa dagar?

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* Återhämtning handlar i grunden om nedvarvning och avslappning.
* Utöver sömn är lugna aktiviteter väldigt viktigt för återhämtningen.
* Socialt umgänge och fysisk aktivitet verkar öka vår förmåga att bättre klara framtida krav och utmaningar (utöver att bidra till återhämtning).
* Lugn återhämtning passar bra vid fysisk trötthet och aktiv återhämtning passar bra vid mental trötthet.
* Efter en krävande aktivitet som pågått en längre stund bör du växla till en återhämtande aktivitet innan du påbörjar nästa krävande aktivitet (aktivitetsväxling).
* Längre mentalt belastande aktiviteter som inte kan "tas bort" kan ofta hanteras med fler mikropauser (gärna rörelsepauser).

#### Hemuppgifter

1. **Daglig snabbavspänning.** Fortsätt med detta varje dag. Både i hemmet och i andra miljöer. Om du går till ett arbete, eller någon annan typ av sysselsättning, så bör du planera in flera snabbavspänningar under dagen.
2. **Daglig återhämtning.** Ägna dig dagligen åt olika typer av återhämtning utifrån din situation och ditt behov. (Lugn återhämtning, sociala aktiviteter, fysisk aktivitet och/eller sömn.) Om det finns belastande aktiviteter som går att ta bort eller minska i omfattning, så gör även det.
3. **Aktivitetsväxling och mikropauser.** Vid längre fysiskt krävande eller mentalt belastande aktiviteter behöver du få till aktivitetsväxling. Förändra också hur belastande aktiviteter utförs, till exempel genom att lägga in fler mikropauser.
4. **Situationsanalys när stressande situationer uppstår.** Om det uppstår stressande situationer bör du även fortsättningsvis sträva efter att göra en situationsanalys. Extra viktigt i nya situationer som du tidigare inte har analyserat. Gör analysen i nära anslutning till situationen.
5. **Vid behov: aktivitetsregistrering.** Om det är väldigt tydligt för dig hur aktiviteter och mående hänger ihop behöver du inte nödvändigtvis fortsätta med aktivitetsregistrering. Om du däremot tycker att aktivitetsregistrering är hjälpsamt kan du givetvis fortsätta.

#### Frågor

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

1. Beskriv kort hur det går för dig att träna på snabbavspänning. Är det någon skillnad jämfört med när du började öva?
2. Har du lyckats öka mängden återhämtande aktiviteter? Ge några exempel på vad du har gjort.
3. Har du upplevt stressande situationer den senaste tiden? Har du i så fall lärt dig något som du kan försöka göra annorlunda framöver?
4. Har du fortsatt eller slutat med aktivitetsregistrering?

# Modul 4 Fysisk aktivitet

## Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet inkluderar såväl vardagsrörelser som fysisk träning. I denna modul kommer du att få lära dig mer om hur fysisk aktivitet kan vara en viktig del i återhämtningsprocessen vid stressrelaterad ohälsa. Du kommer också få reflektera över hur den fysiska aktiviteten skulle kunna se ut för dig framöver utifrån dina förutsättningar.

### Återhämtningsprocessen

Det är viktigt att känna till att återhämtningsprocessen vid stress och utmattning ofta innehåller bakslag och sämre perioder. Svårare utmattningstillstånd innebär oftast en ganska långsam förbättring där återkommande dippar i mående och energinivåer nästan är mer regel än undantag. Vid stress är det vanligt att individen skär ner på sin fysiska aktivitet eller upphör med sin fysiska träning. I den så kallade uppvarvningsfasen kanske fysisk aktivitet prioriteras bort. Och i återhämtningsfasen (efter ett akut insjuknande) är många så pass trötta att man helt enkelt inte orkar röra på sig eller träna i önskvärd omfattning. Fysisk aktivitet är dock viktigt under återhämtningsprocessen men kan behöva anpassas.

### Fysisk aktivitet har många positiva effekter

Fysisk aktivitet kan både förebygga och motverka stressrelaterad 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.
* 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 och inte drabbats av en allt för stor fysisk trötthet 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 och samtidigt är väldigt utmattad 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 så kan 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?

## 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.

#### Hemuppgifter

1. **Daglig återhämtning.** Ägna dig dagligen åt olika typer av återhämtning utifrån din situation och ditt behov. Både längre återhämtande aktiviteter och korta mikropauser.
2. **Daglig snabbavspänning.** Flera gånger dagligen. Både i hemmet och i andra miljöer.
3. **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.
4. **Situationsanalys när stressande situationer uppstår.** Om det uppstår stressande situationer bör du även fortsättningsvis göra situationsanalyser. Extra viktigt i nya situationer som du tidigare inte har analyserat. Gör analysen i nära anslutning till situationen.

#### Frågor

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

1. Hur har balansen mellan stress och återhämtning varit under den senaste veckan?

1. Har du ökat din fysisk aktivitet jämfört med tidigare? Ge exempel på vad du i så fall har gjort.
2. Har du haft några starka stresspåslag den senaste tiden? Finns det isåfall något du kan göra för att förebygga detta framöver?

# Modul 5 Sömn

I den här modulen kommer du lära dig mer om hur du kan förbättra din sömn och förebygga sömnbesvär. Läs igenom modulen även om du inte har några sömnbesvär.

## Om sömn

Sömn är den viktigaste källan till återhämtning. Så länge du sover tillräckligt kan kroppen ofta hantera både kortare och längre perioder med stress. Sömn är också en mycket viktig del i att återhämta sig från stressrelaterad ohälsa. Sömnbesvär kan både bidra till att stressbesvär utvecklas men också vara en konsekvens av stressrelaterad ohälsa.

### Hur mycket behöver vi sova?

En vanlig myt är att vi alla behöver 8 timmar sömn för att må bra - men hur mycket vi behöver sova varierar med individens behov och ålder. De flesta vuxna behöver sova mellan 6-8 timmar per natt. Ett litet fåtal klarar sig bra på 4-5 timmar och några behöver 9-10 timmar. Ungdomar behöver ofta sova mer än vuxna, cirka 9-10 timmar per natt. Det beror bland annat på att hjärnan fortfarande utvecklas mycket.

### Djupsömn

Det finns olika typer av sömn. Djupsömn är den typ av sömn som innebär allra mest återhämtning. Djupsömn kommer framförallt i början av natten. Det betyder att även om du bara har sovit 3-4 timmar så har du faktiskt fått större delen av den viktigaste sömntypen, alltså djupsömnen. Vid flera dagars sömnproblem kommer kroppen dessutom att försätta dig i djupsömn snabbare än vanligt, för att kompensera för sömnbrist.

### Sömntryck

Sömnbehovet byggs upp av vakenhet. Ofta behöver vi vara vakna i 16-17 timmar för att skapa ett tillräckligt stort "sömntryck". Dessutom behöver man vara fysiskt och mentalt avslappnad för att kunna somna.

Många underskattar både sömnkvaliteten och antalet timmar man har sovit. Ofta är sömnen bättre än vad man tror. Att vara trött på morgonen behöver inte betyda att man har sovit dåligt. För många kan det ta en längre stund att vakna till ordentligt. Bedöm i första hand nattsömnen utifrån hur du mår senare under dagen.

#### Övning: Kartläggning av din sömn

1. Beskriv kort hur du har sovit de senaste veckorna. Har du haft problem med något av följande: insomningsproblem, täta uppvaknanden under natten, för tidigt uppvaknande på morgonen?
2. Om du har sömnbesvär: Hur ofta har du besvär? Enstaka nätter, flera nätter varje vecka eller de allra flesta nätterna varje vecka?
3. Tycker du att sömnen på det stora hela fungerar bra eller finns det behov av förbättring?

## Påverka din sömn

### Strategier för bättre sömn

Här följer en lista på beteenden och omständigheter som kan påverka sömnen.

**Fysisk aktivitet**. Fysisk aktivitet hjälper kroppen att sova bättre. Allra helst fysisk träning men även vardagsmotion, till exempel raska promenader, cykelpendling eller trädgårdsarbete, har en positiv effekt. Träning timmarna innan läggdags kan dock försvåra insomning.

**Gå upp samma tid varje dag**. En regelbunden dygnsrytm är viktigt för att undvika problem med sömnen. Det innebär att man lägger sig och går upp på ungefär samma tider varje dag. Det viktigaste är att gå upp samma tid varje dag. Hjälp kroppen att ställa in dygnsrytmen genom att utsätta dig för dagsljus tidigt på morgonen.

**Var försiktig med tupplurar**. Har man sömnproblem bör man vara försiktig med tupplurar. När man sover under dagen så tillfredsställs sömnbehovet till en viss del. Det gör att sömntrycket, som byggs upp när vi är vakna, inte är tillräckligt starkt på kvällen för att man ska somna.

**Nedvarvning innan läggdags**. Försök att varva ner med lugna aktiviteter timmarna innan det är dags att sova. Var uppmärksam på din användning av digitala skärmar och hur det kan påverka din aktivitetsgrad. Det finns mycket i mobilen eller på datorn som kan väcka starka känslor och ha en uppvarvande effekt.

**Använd sängen för sömn**. Om du använder sängen för andra aktiviteter än sömn finns det en risk att sängen blir förknippad med vakenhet och aktivitet snarare än med vila och sömn. Om du har sömnproblem är det viktigt att stärka kopplingen mellan sängen och sömn. För att lyckas med detta bör sängen helt enkelt inte användas till något annat än just sömn (och sex).

**Stig upp när du inte kan somna**. Om du inte somnar inom 20-30 minuter är det ofta bättre att gå upp, gå till ett annat rum och att göra något stillsamt. Till exempel läsa, lyssna på något eller göra en avslappningsövning. Detta gäller också om du vaknar upp under natten och ligger vaken en längre stund. Generellt kan det vara bra att inte lägga sig förrän man känner sig sömnig.

**Ingen oro eller problemlösning i sängen**. Oro eller problemlösning leder till en mental och fysisk aktivering. Det blir som ett lättare stresspåslag vilket gör det svårare att somna. Om du oroar dig mycket eller har svårt att släppa vissa problem så är det bättre att du lägger tid på detta tidigare under dagen eller kvällen.

**Gör en avslappningsövning**. För att somna behöver man vara tillräckligt avslappnad. Om du känner dig spänd eller uppe i varv kan det vara en god idé att göra en avslappningsövning. Du kan till exempel göra en längre variant av snabbavspänning.

**Förbättra sovrumsmiljön**.

Se till att det är mörkt, svalt och tyst. Använd öronproppar eller sovmask om du störs av ljud eller ljus. Det räcker med att en ganska liten mängd solljus letar sig in i rummet på morgonen för att man ska vakna för tidigt.

**Ljus på dagtid och mörker på kvällstid**. Ljus och mörker påverkar hormonet melatonin. När du är utomhus i dagsljus minskar melatoninnivån vilket bidrar till vakenhet. I mörker ökar melatoninnivån vilket ledde till att du känner dig sömnig. Att exponeras för solljus på morgonen bidrar till att skapa en god dygnsrytm, vilket hjälper dig att somna på kvällen.

**Var försiktig med koffein**. Koffein gör det svårare att somna och att bibehålla sömnen. Koffein finns i kaffe men också i energidrycker, te och i vissa läskedrycker (till exempel cola).

Avslutningsvis bör det nämnas att många människor kan sova gott utan att följa alla dessa råd. Att sova dåligt någon natt per vecka är inte ovanligt och inte nödvändigtvis ett problem. Men vill man förebygga sömnproblem eller förbättra sin sömn är det första steget att börja följa dessa råd. Många råd går ut på att skapa goda förutsättningar för en regelbunden dygnsrytm, att vara mentalt och kroppsligt avslappnad när man lägger sig och att sängen blir en plats som är förknippad med lugn och ro. Har man stora problem med sömnen kan man ofta behöva arbeta systematiskt med beteendeförändringar under en längre tid.

#### Övning: Planera för bättre sömn

Det är mycket viktigt att komma tillrätta med sömnproblem. Börja i så fall med uppgifterna här nedan. Sover du gott de flesta nätter kan du istället gå vidare.

1. Hur ser det ut för dig vad gäller de råd och beteenden som har listats ovan? Vad följer du inte?
2. Skriv ner några konkreta förändringar som du skulle kunna börja med för att förbättra din sömn.

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* Sömn är den viktigaste källan till återhämtning.
* Djupsömn är den typ av sömn som innebär allra mest återhämtning och den kommer tidigt under sömnen.
* Sover man ofta dåligt är det viktigt att försöka komma till rätta med sina besvär. Det finns flera effektiva beteendetekniker.

#### Hemuppgifter

1. **Daglig återhämtning**. Både längre återhämtande aktiviteter och korta mikropauser.
2. **Daglig snabbavspänning**. Flera gånger dagligen. Både hemmet och i andra miljöer.
3. **Fysisk träning**. Daglig fysisk aktivitet i form av vardagsrörelser och helst konditions- eller styrketräning några gånger per vecka.
4. **Ta steg för att förbättra din sömn.** (Om behovet finns.)
5. **Situationsanalys** **om stressande situationer uppstår**.

#### Frågor

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

1. Hur går arbetet med daglig återhämtning?
2. Har du kommit igång med någon fysisk träning?
3. Om du är i behov av att förbättra din sömn: Vad har du börjat med och hur har det gått?
4. Du har arbetat med situationsanalyser under en längre tid. Fundera och svara på följande: När du får en stressreaktion, har du då möjlighet att göra något annat än det du brukar göra? (Som kanske leder till bättre långsiktiga konsekvenser?)

# Modul 6 Livsområden, beteendeaktivering och exponering

Den här modulen börjar med en sammanfattning av behandlingen hittills och reflektionsfrågor om hur du tycker din behandling går. Sedan ska du undersöka hur du lever i förhållande till viktiga livsområden. Därefter får du lära dig en metod för att motverka nedstämdhet och depression. I slutet av modulen introduceras exponering, vilket är en viktig metod för att bryta känslostyrda beteenden.

## 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 stress- och utmattningsproblematik. Till exempel:

* aktivitetsregistrering och situationsanalys
* snabbavspänning
* lugna återhämtningsaktiviteter
* sociala aktiviteter (som du mår bra av)
* mikropauser
* vardagsrörelser
* fysisk träning
* aktivitetsväxling
* strategier för bättre sömn.

#### 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 beteendemål. Målen skulle vara sådant som du skulle vilja kunna göra 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 under stycket “Vad vill du uppnå med behandlingen?“ (i modul 1).

## Livsområden

### Vad är viktigt för dig i livet?

När man har levt med stress 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 stress, måsten och krav. Viktiga och meningsfulla aktiviteter kanske har prioriterats bort, 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 har livet delats 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 fritid/intressen:*“Jag värdesätter att göra aktiviteter och utflykter med min familj. Jag vill ägna mig åt mina kreativa intressen, som att måla och lyssna på musik.”*

**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 inom 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 fritid/intressen:

* *“Ikväll ska jag smsa mamma och fråga om hon vill åka till naturreservatet i helgen.”*
* *“På onsdag ska jag plocka fram mina målarsaker och måla i 20 minuter.”* eller *“På onsdag ska jag kolla på målarvideos på Youtube för att få inspiration till att måla.”*

**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.

## Beteendeaktivering

### Beteendeaktivering vid nedstämdhet och depression

Det är vanligt att hög stressbelastning under en lång tid leder till att man börjar känna sig nedstämd och att man slutar känna intresse eller glädje för sådant som man tidigare tyckt om. När dessa känslor inte går över utan är närvarande den större delen av tiden har man utvecklat en depression. Vid depression är det vanligt med brist på energi, känslor av meningslöshet och tankar på att man är värdelös.

### Depressionens onda cirkel

Det finns tyvärr många vägar till depression. Något som kan leda till nedstämdhet är när någon negativ livshändelse inträffar som innebär en ökad påfrestning. Det kan exempelvis handla om att en viktig vänskapsrelation upphör, försämrad ekonomi, en intensiv småbarnsperiod eller hög stressbelastning under en längre tid. Den ökade påfrestningen leder kanske till trötthet och minskad livslust, vilket i sin tur att man drar sig tillbaka och blir mer passiv. Undvikandet kan kännas tryggt och skönt i stunden, men kan tyvärr ofta leda till färre positiva upplevelser vilket i sin tur leder till ökad nedstämdhet. Man har då hamnat i en ond cirkel. Depressionens onda cirkel ser alltså så här:



### Bryt den onda cirkeln med beteendeaktivering

Forskning har tydligt visat att man kan ta sig tillbaka från nedstämdhet och depression genom att använda en metod som kallas för **beteendeaktivering**. Metoden går ut på att man stegvis börjar bygga upp sitt liv igen med de aktiviteter som tidigare gav glädje och meningsfullhet. Genom att öka graden av aktivitet kan man få fler positiva upplevelser, vilket i sin tur kan leda till att man känner sig mindre nedstämd. Mår man bara lite bättre ökar ofta motivationen att ytterligare engagera sig i aktiviteter som kan leda till positiva upplevelser och förbättra måendet. Den positiva cirkeln ser alltså ut så här:



### Låt inte dina känslor styra ditt beteende

En viktig del i beteendeaktivering är att man inte kan låta sin depressiva sinnesstämning styra beteendet. När man känner sig nedstämd saknar man ju ofta lust, energi eller motivation. Men om man låter dessa känslor styra ens beteende är det lätt hänt att man förblir passiv. Faktum är att forskning visar att ens handlingar i stor utsträckning påverkar vilka känslor vi upplever. Grunden i beteendeaktivering är alltså att motivation och ork blir en effekt av att vi börjar förändra vårt beteende. Det här kan vara mycket svårt till en början, men är ett effektivt sätt att påverka sitt mående.

### Vilka beteenden ska man göra mer av?

Det optimala är att hitta beteenden som är lätta att utföra och där det finns goda chanser till att känslan av nedstämdhet minskar och där ett visst mått av glädje kanske infinner sig. Men man behöver utgå från sig själv och sin situation när man väljer beteenden. Bra frågor att ställa sig är: *Vad brukar jag vanligtvis må bra av att göra?* *Hur såg mitt liv ut innan jag blev deprimerad, vad brukade jag göra då?*

Det finns dock två typer av aktiviteter som för de allra flesta människor brukar bidra till positiva effekter på både kort och lång sikt:

**Fysisk aktivitet** i form av fysisk träning har i många forskningsstudier visat sig vara lika effektivt som behandling med KBT eller antidepressiva läkemedel. Är man mycket passiv och stillasittande kan man få en god effekt enbart av att öka mängden vardagsrörelser. Rör man redan på sig i vardagen bör man istället sträva efter att lägga till fysisk träning i form av konditionsträning eller styrketräning. Du kan läsa mer om fysisk aktivitet i modul 4.

**Sociala aktiviteter** kan också ha en stark positiv effekt på nedstämdhet och depression. En förutsättning är dock att man umgås med någon eller några som man känner sig trygg med och som man vanligtvis kan ha det trevligt med. Välj gärna en kravlös aktivitet som känns lätt att genomföra utan en massa förberedelser. Känns det tungt att umgås i flera timmar kan du kanske föreslå en kortare promenad eller liknande. Känns det svårt att hålla igång ett samtal i flera timmar kanske du kan föreslå att se på en film eller någon annan kulturell upplevelse.

### Vid svårare tillstånd krävs annan behandling

Det är stor skillnad nedstämdhet som varat under en kortare period och svårare och långdragna tillstånd av depression. Vid allvarligare problematik kan man behöva arbeta betydligt mer strukturerat och fokuserat med beteendeaktivering under en längre tid. I en KBT-behandling vid depression ingår även andra tekniker. Det finns också flera typer av läkemedel som kan ha god effekt på depression.

#### Övning: Beteendeaktivering

1. Upplever du nedstämdhet? Vad tror du i så fall att det beror på?
2. Skulle du ha nytta av beteendeaktivering för att motverka nedstämdhet och depression? Vilka beteenden skulle du i så fall kunna göra mer av?

## Känslostyrda beteenden och exponering

Precis som stressreaktionen har våra känslor utvecklats under miljoner år och varit viktiga för vår överlevnad. Kännetecknande för känslor:

* De är automatiska och inte viljestyrda (vi kan inte bestämma hur vi ska känna även om vi kan göra saker för att påverka våra känslor).
* De kan ge oss information om vad som pågår och motivera oss att göra saker, till exempel signalera fara och ge oss vägledning i hur vi kan ta hand om oss själva.
* Vilka känslor som dyker upp i en situation påverkas till exempel av våra tidigare erfarenheter, hur vi mår för dagen och vi tolkar den specifika situationen.

### Vad är känslostyrda beteenden?

Känslostyrda beteenden är helt enkelt när vi beter oss utifrån vad en känsla signalerar. Ett känslostyrt beteende är att följa "impulsen att agera". I situationsanalysen är ju detta en del i den automatiska reaktionen. Ett exempel: Du ska delta på en social aktivitet men får en stark obehagskänsla och din "impuls att agera" är att dra dig undan och avstå från att delta. Om du väljer att agera på impulsen så har du agerat "känslostyrt".

Självklart kan det i många fall vara väldigt bra och fullt naturligt att agera utifrån sina känslor, till exempel att umgås med människor som ger positiva känslor. Men det som är viktigt att ha i åtanke är att känslorna ibland kan leda oss i en riktning som blir problematisk.

### När blir känslostyrda beteenden ett problem?

Starka obehagskänslor kan påverka vårt beteende och hindra oss från att göra saker som vi egentligen behöver för att må bra på lång sikt. En obehaglig känsla kan dessutom väckas enbart av tankar på det som orsakar känslan. Vi behöver alltså inte befinna oss på en fysisk plats för att obehagliga känslor ska väckas inom oss (och därmed kunna påverka vårt beteende). I situationer där vi upplever stark stress är det vanligt att vi reagerar automatiskt på samma sätt varje gång. Då kan vi hindras från att bete oss på ett sätt som leder till långsiktigt positiva konsekvenser.

### Undvikande och kontroll vidmakthåller obehag

Vid svåra och obehagliga känslor som oro, ångest, nedstämdhet eller stress är det vanligt att man vill "lösa problemet" och göra sig av med den obehagliga känslan så snabbt som möjligt. Vanliga strategier som används för att slippa obehagliga känslor:

**Flykt och undvikanden**. Dessa strategier innebär att man antingen flyr en situation som väcker obehag, eller att man helt undviker att ge sig in i situationen. I stunden slipper man såklart något som upplevs som jobbigt, men samtidigt försvinner möjligheten att få nya erfarenheter. När man helt undviker en situation så har man ingen möjlighet att upptäcka om situationen verkligen är farlig eller om man faktiskt är kapabel att hantera situationen på ett bra sätt. När man flyr en situation så lär man sig inte heller hur det obehagliga eventuellt kan förändras när man stannar kvar i situationen.

Vid hög stress kan undvikande handla om att man inte vågar säga nej eller att be om att ta pauser. Istället arbetar man övertid och arbetar snabbare. Vid utmattning kan det handla om att man undviker att engagera sig i olika aktiviteter och istället drar sig undan och vilar. Något som riskerar att leda till depression.

**Kontrollstrategier/säkerhetsbeteenden**. Om man trots obehagliga känslor ändå går in i en situation är det vanligt att man tar till strategier för att försöka kontrollera och minska sitt obehag i stunden. Detta kan kallas för kontrollstrategier eller säkerhetsbeteenden. Det handlar alltså om beteenden som man tar till för att öka sin säkerhet eller känslan av kontroll.

Vid oro för ångest eller ett starkt stresspåslag så kan det till exempel handla om att man har med sig en vattenflaska eller att man kontrollerar var närmsta nödutgång finns. Ett annat exempel är att man kontrollerar en arbetsuppgift flera gånger för att försäkra sig om att det inte finns några fel.

**Försäkringar**. Denna strategi innebär att man söker bekräftelse i sin omgivning så att andra personer kan försäkra att en situation inte är farlig och att det kommer gå bra. Försäkringen gör att man känner ett lugn i stunden och att obehagliga känslor dämpas. Vid oro är det vanligt att man ställer frågor till omgivningen för att öka känslan av kontroll och att minska ovissheten. Problemet är dock att detta ofta leder till ett fortsatt behov av att ställa frågor och söka försäkringar, och att man inte lär sig att hantera sin känsla av osäkerhet.

Gemensamt för alla dessa strategier är att de förvisso gör att det känns bättre i stunden men att det i längden leder till att de obehagliga känslorna kvarstår och att man blir allt mer begränsad i sitt liv. Undvikande och kontroll kan alltså leda till att obehaget inte går över och att den psykiska ohälsan vidmakthålls.

Fler exempel på vanliga undvikande- och säkerhetsbeteenden vid stressrelaterad ohälsa:

* Säger ”ja” för att vara andra till lags och att undvika konflikter.
* Deltar inte på sociala aktiviteter för att undvika att berätta om sin situation eller för att undvika risken att bli helt slut efteråt.
* Mycket noggranna förberedelser inför ett möte där allt planeras in i minsta detalj för att undvika att något ska kunna gå fel.

### Utmana ditt obehag med exponering

För att bli förbättrad i sin stressproblematik behöver man förändra sitt beteendemönster. Vissa beteendeförändringar innebär oundvikligen att man kommer i kontakt med obehagliga känslor. Dessa känslor kan då bli ett hinder när det gäller att genomföra viktiga förändringar. Faktum är att en starkt bidragande orsak till att många utvecklar stress- och utmattningsproblematik är att man agerar kortsiktigt för att undvika obehag.

**Exponering** innebär att vi utmanar och närmar oss skrämmande situationer och obehagliga känslor. Exponering innebär att vi inte undviker eller flyr, och att vi inte använder kontrollstrategier/säkerhetsbeteenden eller försäkringar. Exponering innebär alltså att vi utmanar våra automatiska reaktioner och istället börjar agera annorlunda jämfört med tidigare. Exponering innebär att vi får en chans att lära om genom nya erfarenheter.

När vi vågar utmana och utsätta oss för det vi är rädda för så får vi en möjlighet att bli mer flexibla i vårt beteende och att kunna göra sådant vi vill eller behöver för att må bra - istället för att styras av rädslor. För att vi ska lyckas behöver vi oftast exponera oss för vårt obehag vid upprepade tillfällen. Med tiden brukar en stor del av obehaget försvinna, även om vissa situationer fortsatt kan innebära en viss oro. Men när din tolerans för obehagliga känslor förbättras så spelar detta en mindre roll.

Exponering kan alltså på så sätt öka vår frihet, höja vår livskvalitet och göra så att vi undviker att drabbas av stress och utmattning i framtiden.

#### Övning: Undvikande, kontrollstrategier och försäkringar

1. Vilka situationer undviker du, eller vilka aktiviteter har du slutat med, för att slippa stress/utmattning/obehag?
2. Vilka kontrollstrategier eller försäkringar använder du?
3. Vilka konsekvenser har dina undvikanden, kontrollstrategier eller försäkringar fått för dig?
4. Har du behov av att arbeta med exponering och att börja utmana känslostyrda beteenden? Vad skulle du i så fall kunna börja med?

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* Vid stress är det vanligt att meningsfulla aktiviteter inom viktiga livsområden prioriteras bort, vilket på sikt kan leda till depression.
* Att ta steg i riktning mot det liv du skulle vilja leva kan vara utmanande på kort sikt, men kommer att öka din livskvalitet på lång sikt.
* Beteendeaktivering är en effektiv metod för att motverka nedstämdhet och depression.
* Känslostyrda beteenden kan ställa till problem för oss. Undvikande, kontrollbeteenden och försäkringar vidmakthåller psykisk ohälsa.
* För många är det helt avgörande att bryta vissa känslostyrda beteenden för att lyckas genomföra viktiga beteendeförändringar i syfte att förbättra stressproblematiken.
* Utmana obehaget och dina känslostyrda beteenden genom exponering.

#### Hemuppgifter

1. **Börja ta små steg för att förändra ett viktigt livsområde**. (Om behovet finns.)
2. **Beteendeaktivering**. (Om behovet finns.) Välj beteenden som känns lättare att utföra och där det finns en god chans till en positiv upplevelse.
3. **Fortsätt ta steg för att förbättra din sömn**. (Om behovet finns.)
4. **Fortsätt tidigare återhämtningsarbete**. (Framför allt snabbavspänning, lugn återhämtning, sociala aktiviteter, mikropauser, fysisk aktivitet och aktivitetsväxling.)

#### Frågor

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

1. Om du har börjat ta steg för att förändra ett viktigt livsområde: Vad har du gjort och hur har det gått? Vad blir nästa steg?
2. Om du behöver arbeta med beteendeaktivering: Vad har du gjort och hur har det gått?
3. Varför kan det vara viktigt att arbeta med exponering? Om du har arbetat med att utmana känslostyrda beteenden: Vad har du gjort och hur har det gått? Hur fortsätter du?
4. Om du har arbetat med att förbättra din sömn: Vad har du gjort och hur har det gått? Hur fortsätter du?

#

# Modul 7 Kommunikation och gränssättning

I den här modulen kommer du få reflektera över och arbeta med hur du kan kommunicera dina behov och även sätta gränser.

## Gränssättning

### Se till dina behov

Många med stressproblematik agerar utifrån invanda mönster som ofta handlar om vad man tänker att man *borde, måste, ska, förväntas* eller *brukar göra*. Dessvärre kan detta krocka med ens behov.

Ett exempel är om en kollega frågar om du kan hjälpa till med en arbetsuppgift. Du resonerar kanske att *“jag vill gärna hjälpa till och det förväntas av mig men jag behöver säga nej för jag har mer än jag hinner med just nu”*. Behovet innebär i det här exemplet att du behöver sätta gränser, även om det kan ta emot i början.

### Vikten av gränssättning

Många med stressrelaterad ohälsa har svårt med gränssättning och ställer höga krav på sig själv. Vissa kan dessutom ha en så kallad *prestationsbaserad* *självkänsla*, vilket innebär att ens upplevda värde som person i orimligt stor utsträckning är baserat på hur man presterar. Det kan leda till att man tar på sig alldeles för mycket och att man överarbetar arbetsuppgifter för att minska risken för ett misslyckande. En orimligt hög kravbild påverkar ofta hur man kommunicerar och beter sig. Ofta leder det till att man tar på sig nya arbetsuppgifter fast man redan har fullt upp. (Med arbetsuppgifter avses inte bara uppgifter på ett jobb, utan kan också vara uppgifter kopplat till studier, fritid eller i hemmet.)

## Kommunikation

### Minska risken för stressutlösta konflikter

Många med stressrelaterad ohälsa får mindre tålamod, vilket ibland kan drabba ens omgivning. Det kan leda till onödiga konflikter och tömma oss på ännu mer energi och skapa dålig stämning. Det kan i sin tur leda till dåligt samvete eller ältande. Det kan leda till ännu mer stress och utvecklas till en ond spiral. Ett enkelt sätt att minska risken för att eskalera en potentiell konfliktsituation är att gå undan så fort man upplever att man får impulsen att exempelvis vilja ryta ifrån. Andra varningsklockor kan vara att pulsen går upp, att man spänner sig eller blir irriterad. Välj då att gå undan och stäng om dig i ditt rum, eller ta en kort promenad på egen hand.

När du gått undan ska du göra följande:

* Notera vad som pågår i dig just nu. Hur går tankarna? Känslorna? Finns det ett fysiologiskt påslag? Troligtvis märker du att du är uppvarvad och inte riktigt resonerar som du brukar när du är lugn.
* Ta minst tio djupa andetag. Försök att fokusera på andningen, till exempel genom att räkna dina andetag, snarare än att tänka ”arga tankar”.
* Fundera över dina olika alternativ. Finns det alternativa beteenden som är bättre än att agera på din impuls?

### ”Jag-budskap”

En viktig färdighet för att kunna stå upp för sina behov är att kunna framföra kritik eller att ta upp något som är känsligt. För att skapa goda förutsättningar för en positiv diskussion är det också viktigt att tänka på hur man uttrycker sig. Ofta är det en god idé att uttrycka sig utifrån hur situationen är för en själv, genom ett så kallat ”jag-budskap”.

Delarna i ett jag-budskap:

* Beskriv problemet och din känsla i ”jag-termer”.
* Beskriv den andra personens beteende och vilka konsekvenser det får.
* Beskriv i positiva termer hur du skulle känna om en förändring kom till stånd.
* Ge konkreta förslag på förändring eller på hur ni kan komma vidare.
* Visa förståelse för den andra personens situation.
* Lämna över ordet. Till exempel *"Vad tänker du om det här?”*

Det viktiga handlar om att de olika delarna kommer med, inte att det görs i exakt den här ordningen. Försök att hålla dig ganska kortfattad, känslomässigt lugn och lämna på slutet över ordet så att den andre personen får kommentera.

Till exempel:

*”Jag blir stressad när du sent på kvällen tar upp saker som du mår dåligt av. Jag förstår ditt behov av att prata om dessa saker och jag ställer gärna upp och lyssnar på dig. Men jag ser hellre att vi pratar om dessa saker tidigare under kvällen, då jag har mer energi och bättre kan hantera den här typen av samtalsämnen. Vad tror du om det?”*

### Skapa utrymme för eftertanke

Tar du ofta på dig mer uppgifter när någon frågar om hjälp utan att fundera på om det stämmer överens med dina behov? Då finns det en enkel replik som du framöver skulle kunna använda dig av i alla dessa situationer: *”Jag ska fundera och återkommer.”.*

Syftet är att ge dig själv utrymme att ta reda på om det är rimligt att du gör det som du ombeds göra. Kanske är det lämpligt att göra det och något du faktiskt behöver och då svarar du givetvis ja. Men i många fall behöver du snarare tacka nej alternativt ställa en motfråga i stil med: *“Ja, jag kan göra det men vad i så fall ska vi plocka bort från mina nuvarande arbetsuppgifter? För jag hinner inte göra allt”*. Träna gärna på att säga replikerna högt för dig själv redan nu så att du känner dig bekväm med dem inför ett skarpt läge.

#### Övning: Kommunikation och gränssättning

1. Hur ofta händer det att du inte lyssnar till dina egna behov? Händer det i några särskilda situationer? Ser du något behov av förändring?
2. Finns det situationer där du behöver träna på gränssättning? Till exempel i arbetslivet, i skolan, på fritiden eller i hemmet.
3. Finns det situationer då du skulle ha nytta av att stå upp för dina behov med hjälp av ”jag-budskap”? Ge gärna något exempel.
4. Känner du igen dig i beskrivningen av en stressutlöst konflikt? Behöver du i så fall träna på att stå emot dina impulser?
5. Behöver du träna på att skapa utrymme för eftertanke innan du tar på dig en ny uppgift?

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* Kommunikation och gränssättning kan vara viktigt att träna på vid stressrelaterad ohälsa, annars kan det vara svårt att agera utifrån vad man själv behöver för att må bra.
* För att bryta en eskalerande stressutlöst konfliktsituation kan man lämna situationen, kanske göra en enkel andningsövning och fundera på nästa steg innan man agerar.
* ”Jag-budskap” kan vara ett bra sätt att framföra kritik eller ta upp något som är känsligt.
* ”Jag ska fundera och återkommer” kan vara en bra replik innan man automatiskt säger ja till nya uppgifter som andra ber om.

#### Hemuppgifter

1. **Kommunicera dina behov och sätt gränser.** Om du har svårt att agera utifrån vad du behöver för att må bra så rekommenderas du börja öva på att stå upp för dina behov.
2. **Fortsätt ta steg för att förändra ett viktigt livsområde**. (Om behovet finns.)
3. **Beteendeaktivering**. (Om behovet finns.)
4. **Fortsätt ta steg för att förbättra din sömn**. (Om behovet finns.)
5. **Fortsätt tidigare återhämtningsarbete**. (Framför allt snabbavspänning, lugn återhämtning, sociala aktiviteter, mikropauser, fysisk aktivitet och aktivitetsväxling.)

#### Frågor

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

1. Om du har arbetat med att stå upp för dina behov: Vad har du gjort och hur har det gått? Vad behöver du fortsätta att träna på?
2. Om du har börjat ta steg för att förändra ett viktigt livsområde: Vad har du gjort och hur har det gått? Vad blir nästa steg?
3. Om du behöver arbeta med beteendeaktivering: Vad har du gjort och hur har det gått?
4. Om du har arbetat med att förbättra din sömn: Vad har du gjort och hur har det gått? Hur fortsätter du?

#

# Modul 8 Livsregler

I den här modulen förklaras vad livsregler är och hur de kan vara både hjälpsamma och ohjälpsamma. Du kommer även få börja arbeta med att utmana dina ohjälpsamma livsregler.

## Livsregler

### Inneboende regler för hur vi bör agera

**Livsregler** kallas de tankemässiga ”regler” som beskriver vad som är rätt och fel och hur du bör leva ditt liv. De är formulerade i meningar som innehåller påbud som *borde,* *måste* eller *ska.* Livsregler påverkar hur man tolkar olika situationer och agerar. Många livsregler är hjälpsamma men vissa regler kan ställa till det för oss och bidra till stress. Om du har livsregler som hindrar dig från att må bra så ska du i den här modulen börja ta steg mot att förändra dessa.

### Stränga livsregler kan leda till stress

Kanske har du märkt att du i stressade situationer reagerar automatiskt och impulsivt. Sådant automatiserat beteende kan ofta hänvisas till våra livsregler. Reglerna har ofta formats av människor i vår omgivning under uppväxten och blivit till ett slags ”sanningar” om hur man ska bete sig. Det kan dels handla om vad människor har sagt till oss. Men det kan också handla om att man blivit uppmuntrad och fått beröm i vissa situationer, medan andra situationer har lett till negativa eller uteblivna reaktioner.

Livsregler formuleras ofta ifrån hur vi *måste* eller *borde* vara. Vissa regler kan man vara medveten om medan andra regler är mer otydliga. Gemensamt för alla livsregler är att de går att beskriva utifrån vårt sätt att bete oss. De flesta regler vi har är hjälpsamma och bidrar till att vi automatiskt kan agera utan att tänka efter vid varje litet tillfälle. Men tyvärr kan livsregler också bli ett hinder och bidra till beteenden som sin tur leder till stress. Eftersom livsregler påverkar hur vi agerar så kan de bidra till stressproblematik. Här kommer några exempel på vanliga livsregler.

*”Jag måste vara duktig för att bli omtyckt”*

*”Jag måste alltid göra allting rätt”*

*“Om jag uttrycker mina behov är jag självisk”*

*"Jag får inte bli arg"*

*"Om jag säger nej så blir människor besvikna på mig"*

*“Jag måste alltid ställa upp för andra och hjälpa till”*

*“Om jag visar att jag mår dåligt är jag misslyckad”*

Även om det kan vara stressande att leva upp till vissa livsregler så är det ofta mer stressande om man inte lever upp till dem. Stressen kan rentav upplevas som ett starkt obehag. Och obehag är något som människor ofta försöker att undvika, så därför anstränger man sig för att slippa bryta mot sina regler. Detta trots att många livsregler kan vara ohjälpsamma.

Strax ska du beskriva dina hindrande livsregler och formulera nya, ”snällare” livsregler. Men först några exempel på hur livsregler kan “mjukas” upp.

* ”Jag måste vara duktig för att bli omtyckt” → “Jag tycker om att göra bra ifrån mig men jag är lika mycket värd när jag inte ger allt jag har”
* “Jag måste alltid göra allting rätt” → “Det är viktigt för mig att vara noggrann men det också mänskligt att slarva ibland”
* “Om jag uttrycker mina behov är jag självisk” → “Att uttrycka mina behov är ett sätt att ta bättre hand om mig själv”
* "Jag får inte bli arg" → “Jag tycker inte om att vara arg men jag behöver vara det ibland för att sätta gränser”
* "Om jag säger nej så blir människor besvikna på mig" → “Jag kan inte behaga alla. Det är viktigt för mig att träna på gränssättning så att jag kan komma i balans igen”
* “Jag måste alltid ställa upp för andra och hjälpa till” → “Jag hjälper till utifrån lust och förmåga, det är snällt både mot mina vänner och mig själv”
* “Om jag visar att jag mår dåligt är jag misslyckad” → “Det är viktigt för mig att vara genuin och det är faktiskt modigt att visa hur man känner”

Genom att formulera nya, hjälpsamma livsregler och därefter börja bete sig i enlighet med de nya reglerna, så kan gamla regler utmanas och förändras. Att bryta mot gamla regler kommer garanterat att skapa obehag. Men om du lyckas stå ut med obehaget och fortsätta träna så kommer det med tiden att kännas mycket mindre obehagligt. Till slut blir de nya, hälsosamma livsreglerna ditt naturliga, automatiska beteende.

#### Övning: Utmana dina livsregler

1. **Vilka livsregler hindrar dig? Hur är de formulerade?**

Exempel: *Om jag inte gör mitt bästa kommer jag få kritik.*

1. **Hur har livsreglerna formats? Från vem eller vilka situationer?** Exempel: *Jag hade höga krav hemifrån och blev ofta ignorerad om jag inte gjorde bäst ifrån mig i skolan eller idrotten.*
2. **Hur har jag agerat efter mina livsregler och vad har konsekvenserna blivit?**

Exempel: *Jag vågar inte slappna av utan måste hela tiden göra mitt allra bästa. Det är så tröttsamt. Det är svårt att njuta av livet då.*

1. **Prova att omformulera dina livsregler så att de kan bli mer hjälpsamma för dig.**

Exempel: *Jag tycker om att göra bra ifrån mig men jag är lika mycket värd när jag inte ger allt jag har.*

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* Stränga livsregler och obehagliga känslor ligger bakom många problematiska beteenden som leder till stress.
* Livsregler kan hindra oss från att göra viktiga beteendeförändringar.
* Genom att formulera nya, hjälpsamma livsregler och därefter börja bete sig i enlighet med de nya reglerna, så kan gamla regler utmanas och förändras.
* Att bryta mot gamla regler kommer garanterat att skapa obehag. Men om du lyckas stå ut med obehaget och fortsätta träna så kommer det med tiden att kännas mycket mindre obehagligt.

#### Hemuppgifter

1. **Börja agera utifrån någon av dina nya livsregler.**
2. **Fortsätt kommunicera dina behov och sätt gränser.** (Om behovet finns.)
3. **Fortsätt ta steg för att förändra ett viktigt livsområde**. (Om behovet finns.)
4. **Beteendeaktivering**. (Om behovet finns.)
5. **Fortsätt ta steg för att förbättra din sömn**. (Om behovet finns.)
6. **Fortsätt tidigare återhämtningsarbete**. (Framför allt snabbavspänning, lugn återhämtning, sociala aktiviteter, mikropauser, fysisk aktivitet och aktivitetsväxling.)

#### Frågor

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

1. Har du övat på att förändra någon eller några livsregler? Vad har du gjort och hur har det gått? Hur går du vidare?
2. Om du har arbetat med att stå upp för dina behov: Vad har du gjort och hur har det gått? Vad behöver du fortsätta att träna på?
3. Om du tar steg för att förändra ett viktigt livsområde: Vad har du gjort och hur har det gått? Vad blir nästa steg?
4. Om du behöver arbeta med beteendeaktivering: Vad har du gjort och hur har det gått?
5. Om du har arbetat med att förbättra din sömn: Vad har du gjort och hur har det gått? Hur fortsätter du?

# Modul 9 Orostid

## Orostid

Oro är vanligt vid stress och utmattning. Oro kan både vara en konsekvens av stressproblematiken, men kan också vara en bidragande orsak till att man har utvecklat stressrelaterad ohälsa. I den här modulen kommer du att arbeta med en teknik som kallas för **orostid**, vilket är ett verktyg som kan vara hjälpsamt för att minska den tid man oroar sig.

Tekniken kan också användas för att minska tid som läggs på att älta saker som har varit eller för att bli bättre på att släppa "jobbtankar" på fritiden.

### Oro kan påverka oss negativt

Oro är normalt vid förändringar i livet och kan ibland bidra till att hjälpa oss att hitta nya lösningar, förbereda oss inför en kommande uppgift eller undvika faror. Men om man oroar sig mycket för kommande händelser, eller ofta ältar saker som har hänt, kan oron istället påverka oss negativt. Vissa människor kan faktiskt oroa sig flera timmar per dag. Oron kan då öka vår stress, bidra till att vi spänner oss kroppsligt, förvärra våra symtom och försvåra möjligheten till återhämtning.

### Orostid

Det finns många sätt att arbeta med oro. En relativt enkel, men ofta effektiv, övning är orostid. Orostid går ut på att du dagligen avsätter en stund då du får oroa dig eller älta intensivt. Du väljer själv vilken tid på dagen men orostiden ska inte vara längre än max 30 minuter. Eftersom det är bra att varva ner timmarna före läggdags och vi absolut inte vill ta med oss oron till sängen så bör din orostid inte äga rum senare än cirka två-tre timmar före läggdags. Det är inte heller bra att lägga orostiden alltför tidigt under dagen. Optimalt är ofta sent på eftermiddagen eller tidigt på kvällen.

Under resten av dygnet är din uppgift att vara uppmärksam på när du börjar oroa dig och då omedelbart sluta. Hänvisa dina orostankar till orostiden och fortsätt sedan med det du gjorde innan du började oroa dig. Du kan till exempel tänka eller säga till dig själv:

* *"Oro för min ekonomi får hanteras på min orostid senare ikväll, så nu lägger vi det åt sidan och fortsätter med…"*
* *"Oro för om jag någonsin kommer bli helt återställd har jag bestämt att jag ska ta upp på mitt läkarbesök om två veckor, så tills dess låter jag de tankarna vara utan att älta."*
* *"Att lösa problem kopplat till mitt arbete ägnar jag mig åt på arbetstid, så dessa tankar får vänta tills måndag morgon när jag stämplar in på jobbet."*

Som du kanske noterar i exemplen ovan så är det inte alla orostankar som behöver förläggas till orostiden. Om du redan gjort en plan för att oro kopplat till din hälsa ska tas upp på ett läkarbesök så blir din uppgift att istället försöka hålla dig till din plan och avstå från att gå in i de tankarna fram tills dess.

### Under orostiden

Under orostiden sorterar du tankarna i tre olika kategorier. Ibland kan någon tanke sorteras i flera kategorier.

* **Acceptans**- när det är något som inte går att förändra (eller åtminstone inte just nu).
* **Avvakta**- när det är något som du kan komma att behöva göra något åt men inte i nuläget.
* **Agera**- när det är något du både kan och bör agera på. Agera på en gång eller bestäm när du ska agera.

Till exempel:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Orostanke | Acceptans | Avvakta | Agera |
| Jag fixar aldrig presentationen imorgon.  | Det visar sig imorgon hur det går. |  | Eventuellt förbereda sig lite till. |
| Han kommer inse att jag är värdelös. |  | Jag träffar honom ikväll, trots min oro för jag vill lära känna honom mer. Och min oro kan ju vara obefogad. | Går på dejten. |
| Jag orkar inte träna. |  |  | Jag är trött och jag tränar ändå för det är viktigt för min hälsa. |
| Tänk om jag aldrig mer kommer ha lust att göra saker. Allt är ju så meningslöst. | Jag känner så här just nu och jag kan ändå aktivera mig. |  | Jag ringer en kompis och föreslår en fika. |
| Tänk om min fru lämnar mig. | Det kan bli så, just nu är vi tillsammans och jag ska försöka vara mer närvarande i det. |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Orostanke | Acceptans | Avvakta | Agera  |
|  |  |  |  |
|  |  |   |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |   |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

### Använd samma teknik för "jobbtankar"

Tekniken orostid handlar ju i grunden om att minska på ett visst beteende (beteendet *att oroa sig*) genom att förlägga det till en viss tid och plats. Samma teknik går därför och så att använda för andra tankar/beteenden. Många som går här programmet upplever stress kopplat till sitt arbete. Oro eller andra tankar kopplade till jobbet kan därför ta stor plats i huvudet. Om detta stämmer för dig finns det goda skäl till att också minska ner mängden "jobbtankar". I de flesta fall är den naturliga platsen för jobbtankar under arbetstid på sin arbetsplats.

### Utmaningar med orostid

Även om instruktionen till den här tekniken är relativt enkel så kan det krävas mycket träning för att bli duktig. En utmaning är att överhuvudtaget upptäcka att man har börjat älta, oroa sig eller tänka på sitt jobb.

En annan utmaning är att lyckas avstå från att direkt gå in i tankarna utan istället skjuta upp dem till en senare tid och plats. För vissa är det hjälpsamt att skriva ner sin orostanke på en lapp.

Försök verkligen att vara snäll mot dig själv! Med träning blir man bättre på att upptäcka när man oroar sig och på att skjuta upp oron. Samtidigt är det omöjligt att lyckas till 100%. Kom då ihåg att målet endast är att minska den tid du oroar dig. Och att även en liten minskning kan göra stor skillnad på ditt mående och och på din återhämtning!

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* Oro är vanligt vid stress och utmattning. Tyvärr kan oro leda till att stressproblematiken förvärras.
* En enkel, men effektiv, teknik kallas för orostid.
* Tekniken går ut på att du skjuter upp all oro eller ältande till en särskild tidpunkt varje dag. Du får oroa dig i max 30 minuter.
* Under orostiden skriver du ner dina orostankar och sorterar dem i någon av tre kategorier: acceptans, avvakta eller agera.
* Tekniken kan också användas för att bli bättre på att släppa "jobbtankar" på fritiden.

#### Hemuppgifter

1. **Testa orostid.** Om du besväras av oro bör du göra övningen dagligen.
2. **Fortsätt agera utifrån någon av dina nya, hjälpsamma livsregler.**
3. **Fortsätt kommunicera dina behov och sätt gränser.** (Om behovet finns.)
4. **Fortsätt ta steg för att förändra ett viktigt livsområde**. (Om behovet finns.)
5. **Beteendeaktivering**. (Om behovet finns.)
6. **Fortsätt ta steg för att förbättra din sömn**. (Om behovet finns.)
7. **Fortsätt tidigare återhämtningsarbete**. (Framför allt snabbavspänning, lugn återhämtning, sociala aktiviteter, mikropauser, fysisk aktivitet och aktivitetsväxling.)

#### Frågor

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

1. Har du testat orostid? Hur gick det?
2. Har du övat på att förändra någon eller några livsregler? Vad har du gjort och hur har det gått?
3. Om du har arbetat med att stå upp för dina behov: Vad har du gjort och hur har det gått? Vad behöver du fortsätta att träna på?
4. Om du tar steg för att förändra ett viktigt livsområde: Vad har du gjort och hur har det gått? Vad blir nästa steg?
5. Om du behöver arbeta med beteendeaktivering: Vad har du gjort och hur har det gått?
6. Om du har arbetat med att förbättra din sömn: Vad har du gjort och hur har det gått? Hur fortsätter du?

#

# Modul 10 Vidmakthållandeplan

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

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
* förebygga framtida återfall i stressrelaterad ohälsa.

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 fungerat bäst för att hantera din stressrelaterade ohälsa?
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, få 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 ”stress aktiveras” på nytt och att du återgår till ditt tidigare beteendemönster.
3. Vilka är dina tidiga tecken på att du håller på att falla tillbaka i ditt tidigare beteendemönster? Med tecken avses både olika typer av symtom och beteenden.
4. Vad gör du om du märker att dina stressrelaterade symtom börjar komma tillbaka och att du hamnar i ditt tidigare beteendemönster?

### Arbetsblad: Situationsanalys

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Situation**  | **Automatiska reaktioner** | **Beteende** | **Konsekvenser** |
| *Vad sker, var, när, med vem?* | *Vad tänkte och kände du först?* | *Vad gjorde du?* | *Vad ledde det till?* |
|  | **Kropp/känsla** |  | **I stunden** |
|  | **Tankar** |  | **På längre sikt** |
|  | **Impuls att agera** |  | **Kommentar/lärdom** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Situation**  | **Automatiska reaktioner** | **Beteende** | **Konsekvenser** |
| *Vad sker, var, när, med vem?* | *Vad tänkte och kände du först?* | *Vad gjorde du?* | *Vad ledde det till?* |
|  | **Kropp/känsla** |   | **I stunden** |
|  | **Tankar** |  | **På längre sikt** |
|  | **Impuls att agera** |  | **Kommentar/lärdom** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Situation**  | **Automatiska reaktioner** | **Beteende** | **Konsekvenser** |
| *Vad sker, var, när, med vem?* | *Vad tänkte och kände du först?* | *Vad gjorde du?* | *Vad ledde det till?* |
|  | **Kropp/känsla** |  | **I stunden** |
|  | **Tankar** |  | **På längre sikt** |
|  | **Impuls att agera** |  | **Kommentar/lärdom** |

###

### Arbetsblad: Aktivitetsregistrering

**Datum:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tid | Aktivitet | Hur återhämtande? (0-10) | Hur lustfyllt? (0-10) | Hur viktigt?(0-10) |
| 0-1 |  |  |  |  |
| 1-2 |  |  |  |  |
| 2-3 |  |  |  |  |
| 3-4 |  |  |  |  |
| 4-5 |  |  |  |  |
| 5-6 |  |  |  |  |
| 6-7 |  |  |  |  |
| 7-8 |  |  |  |  |
| 8-9 |  |  |  |  |
| 9-10 |  |  |  |  |
| 10-11 |  |  |  |  |
| 11-12 |  |  |  |  |
| 12-13 |  |  |  |  |
| 13-14 |  |  |  |  |
| 14-15 |  |  |  |  |
| 15-16 |  |  |  |  |
| 16-17 |  |  |  |  |
| 17-18 |  |  |  |  |
| 18-19 |  |  |  |  |
| 19-20 |  |  |  |  |
| 20-21 |  |  |  |  |
| 21-22 |  |  |  |  |
| 22-23 |  |  |  |  |
| 23-24 |  |  |  |  |

**Generellt mående idag:**