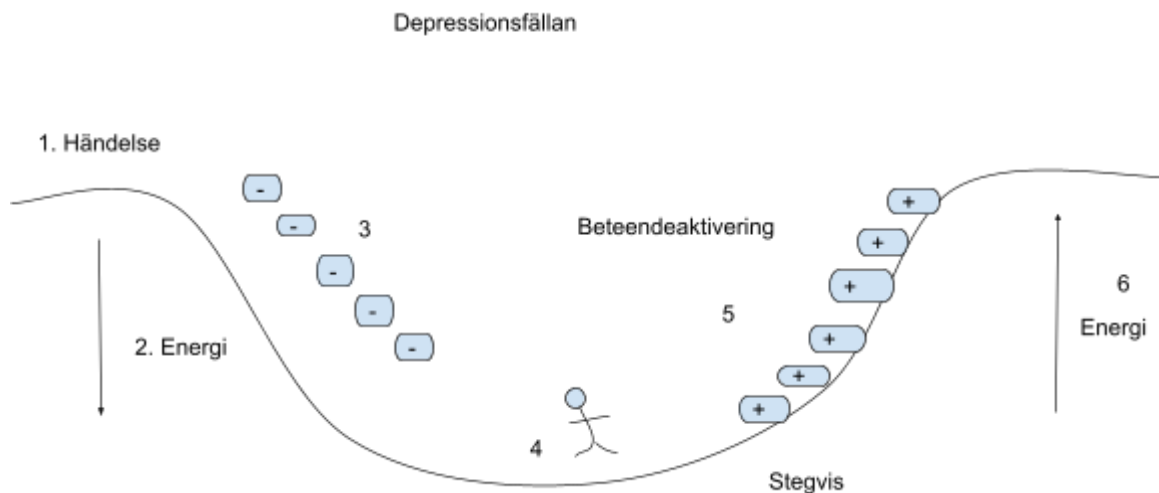


Depressionsfällan

Det kan finnas många anledningar till varför en depressiv process startar men efter en tid brukar mönstret se snarlikt ut oavsett orsak. Bilden nedan illustrerar det som jag brukar kalla depressionsfällan som är en enkel förklaringsmodell både för hur en depression kan utvecklas och hur du kan göra för att bryta mönstret.



Modell visar hur någon händelse (1) tar energi (2) vilket leder till minskad aktivitet vilket leder till ännu lägre energi, vilket leder till mindre aktivitet och så vidare. Efter en tid befinner du dig oundvikligen i en djupare dal med låg energi, aktivitet, glädje, inspiration och motivation (4).

Det vi lär oss i KBT är framförallt det som kallas stegvis beteendeaktivering (5) vilket betyder att du måste börja aktivera dig i små steg för att kunna återfå inspiration och i längden energi (6).

I detta avseende spelar det inte så stor roll vilken eller vilka de utlösande händelserna varit, vägen ur en depression kräver en stegvis aktivering och det gäller även när behandlingen kompletteras av läkemedel. Samtidigt är det viktigt att förstå händelseförloppet, inte minst i de fall där de utlösande faktorerna kvarstår och för att förebygga att samma problem uppstår igen. Om du behöver stöd att lista ut vad det är som händer kan du kanske prata med en samtalsbehandlare på din vårdcentral.

Kom igång med beteendeaktivering

Om du har identifierat att du är på väg ner i eller att du redan är nere i depressionsfällan är det dags att börja ta sig upp igen.

När du har gjort en aktivitet på listan nedan kan du prova att plussa på med fler aktiviteter upp till en nivå som känns lagom utmanande. Hitta ett sätt som funkar för dig, varje aktivitet räknas! Kanske kan du sätta listan på kylskåpet eller någon annanstans där du ser den dagligen.

Markera aktiviteterna efterhand

Gå en promenad som jag känner till Gå en helt ny promenad
Göra en Mindfulnessövning Läsa ett avsnitt på medvetenom.se
Ringa en vän och prata Ringa en vän och bara bestämma en tid att ses
Duscha och tvätta håret Sminka mig Låta bli att sminka mig
Gå till gymmet Träna tillsammans med en vän Träna själv
Laga mat som jag känner till Laga en helt ny maträtt
Gå en promenad tillsammans med en vän
Köpa en glass och äta den i solen Äta en frukt
Köra på en utflykt till stranden Ta bussen eller tåget på en utflykt
Handla i mataffären Shoppa något klädesplagg
Söka ett nytt jobb Titta på utbildningar Betala räkningar

Om du istället vill komma på och genomföra dina egna mål kan du använda mallen för "Mina plusaktiviteter" nedan.

Mina plusaktiviteter

Planera in aktiviteter som du tror kan hjälpa dig att återfå energi och inspiration

Veckodag	Aktivitet	Utvärdering (markera)
Måndag		Värt att göra igen <input type="checkbox"/> Bättre göra något annat <input type="checkbox"/>
Tisdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lördag		
Söndag		

Utvärdera: Om du kommer fram till att aktiviteten inte var rätt för dig just nu. Reflektera kring varför och vad du ska göra istället? Skriv upp den nya aktiviteten på en annan dag eller vecka.