

BETEENDEAKTIVERING

Att ibland känna sig ledsen eller nedstämd är helt naturligt, ibland kommer känslan till följd av en specifik händelse och ibland vet vi inte alls varför vi känner som vi gör. En vanlig följd av nedstämdhet är att vi får minskad lust att aktivera oss, vi tenderar att dra oss undan och isolera oss från omgivningen. Att undvika känns ofta tryggt och skönt i stunden men leder oftast till ökad nedstämdhet på längre sikt då vi går miste om nya positiva upplevelser och får mer tid för grubbel.

Utifrån & in-perspektivet

När vi noterar att vi fastnar i en ond cirkel av nedstämdhet och passivitet behöver vi ändra vårt förhållningssätt till ett *utifrån och in-perspektiv*. Att agera "utifrån och in" innebär att handla utifrån en plan eller ett mål för hur vi skulle vilja ha det, snarare än utifrån våra känslor eller vårt humör. De flesta människor är vana att använda sig av *inifrån och ut-perspektivet*, alltså det motsatta, att agera utifrån humör. Därför är det inte konstigt att vi, när vi känner oss nere, ställer in fikat med vännen eller struntar i promenaden, problemet med detta är dock att vi ökar sannolikheten för att nedstämdheten vidmakthålls.

Hur kan vi då göra för att skifta perspektiv när vi fastnat i icke-hjälpsamma beteenden? Jo, vi kan börja använda oss av strategin "beteendeaktivering".

Vad innebär beteendeaktivering?

Beteendeaktivering innebär att vi genom att planera in aktiviteter och genomföra dessa oavsett vad våra känslor eller vårt humör säger oss kan skifta perspektiv från *"inifrån och ut"* till *"utifrån och in"*. Vi använder oss alltså av en strukturerad metod för att "lura" oss själva ur den onda cirkeln av nedstämdhet och undvikande/passivitet. Att engagera sig i aktiviteter oavsett hur vi känner oss kan till slut leda till en förändrad känsla, förändringen bör dock ske i små steg och du ska naturligtvis utgå från din egen situation. Nedan följer tips på hur du kan planera din beteendeaktivering. Du kan också använda dig av formuläret på nästa sida för att registrera din beteendeaktivering.

- Välj ut en aktivitet att börja med, fråga gärna en vän om råd ifall du har svårt att komma på egna aktiviteter. Börja med en enklare aktivitet och öka sedan nivån gradvis.
- Planera in aktiviteten så specifikt som möjligt (vad ska du göra, när, var).
- Om du behöver, dela upp aktiviteten i mindre delar. Att ta en dusch kan exempelvis delas upp i etapper som "gå in i badrummet", "ta av kläderna", "slå på kranen".
- Skatta ditt humör under och efter aktiviteten (använd en skala från -10 till +10).

Viktigt!

Målet med beteendeaktivering är inte att klara av så mycket som möjligt utan att långsamt öka din aktivitet och minska dina undvikanden. Din skattning ska utgå från hur du upplevde ditt humör under aktiviteten snarare än tankar om din prestation.

REGISTRERA DIN BETEENDEAKTIVERING

Aktivitet	När? Tid/dag	Var?	Genomfört? Ja/nej Kommentar?	Skattat månde under aktivitet (-10 till +10)	Skattat månde efter aktivitet (-10 till +10)
<i>Exempel: Promenad 15 min.</i>	<i>Ikväll efter middagen kl. 19.30.</i>	<i>Till lekparken och tillbaka.</i>	<i>Ja Jag orkade egentligen inte men gick ändå, delade upp sträckan i etapper.</i>	+ 2	+ 5