

OM BETEENDEN

För att kunna förändra beteenden behöver vi först vara medvetna om vad beteenden är i syfte att förstå varför vi gör som vi gör.

Våra beteenden styrs av de konsekvenser de förväntas få, detta kallas *lagen om konsekvenser*. Vilka konsekvenser vi förväntar oss av olika beteenden baseras på våra tidigare erfarenheter. Om vi tidigare upplevt en positiv konsekvens av ett beteende så *ökar* sannolikheten att vi gör om samma sak, om vi tidigare upplevt en negativ konsekvens av ett beteenden så *minskar* sannolikheten att vi gör om samma sak.

När positiva konsekvenser leder till att vi gör om samma sak kallas detta för förstärkning, beteendet förstärks. Förstärkning kan ske på två sätt, antingen genom att vi gör något som leder till en bra känsla eller genom att vi gör något i syfte att slippa eller minska jobbiga känslor.

Genom lagen om konsekvenser lär vi oss ganska snabbt hur vi ska agera för att till exempel känna oss trygga och bekväma eller för att slippa känna ångest och obehag. Problemet med detta är att vi i de allra flesta fall styrs av direkta konsekvenser. Konsekvenser kan nämligen delas upp i *kortsiktiga konsekvenser* och *långsiktiga konsekvenser*. När vi styrs av de kortsiktiga, direkta, konsekvenserna kommer vi att göra det som gör att vi mår bättre, eller åtminstone mår mindre dåligt, just nu utan att ta hänsyn till hur detta påverkar oss på lång sikt. Risken är att våra kortsiktiga konsekvenser blir så kallade *snabba lösningar* som hjälper här och nu men på lång sikt får oss att må sämre. Ofta är de beteenden som hjälper oss i rätt riktning långsiktigt sådana beteenden som känns jobbigare att utföra i stunden och det är en stor anledning till varför många finner det svårt att ta sig ur nedstämdhet, oro eller annan psykisk ohälsa.

Så hur kan du undersöka vilka av dina beteenden som endast hjälper dig på kort sikt och vilka beteenden som kan hjälpa dig på längre sikt?

- **Steg ett:** Undersök vilka situationer som skapar obehag eller oro för obehag. Dessa kan vi kalla för *aktiverare*, det som aktiverar beteendet.
- **Steg två:** Vad gör du i situationen (ditt beteende)?
- **Steg tre:** Vilka konsekvenser får ditt beteende på kort sikt? Hur kommer ditt beteende att påverka dig på lång sikt?

Skriv ner dina iakttagelser i mallen på nästa sida.

Aktiverare	Beteende	Konsekvens
<p>Exempel: Får inbjudan till kalas.</p>	<p>Känner mig trött och nere, stannar hemma istället för att gå på kalaset.</p>	<p>På kort sikt: Känns skönt att slippa gå ut och träffa andra.</p> <p>På lång sikt: Träffar inte vänner, får färre och färre inbjudningar. Fortsätter känna mig nedstämd.</p>

Steg fyra: Vilka alternativ finns till mitt beteende? Vilka konsekvenser skulle det alternativa beteendet leda till på kort och på lång sikt?