

# Känslostyrt beteende

Känslostyrt beteende betyder att man låter ens handlingar styras av hur man mår. Det kan handla om att vänta med att göra en viktig uppgift innan man känner sig tillräckligt motiverad eller mindre deprimerad.

*Exempel på känslostyrt beteende:*

- Väntar tills man känner sig mindre deprimerad innan man sätter igång
- Ligger i sängen eller på soffan när man känner sig trött, i stället för att aktivera sig
- Låter bli att planera in aktiviteter tillsammans med andra på grund av att man inte är säker på hur man kommer att må vid tillfället i fråga
- Ställer in möten i sista minuten därför att man inte känner för dem

*Tankar som är förknippade med känslostyrt beteende:*

- "Det är ingen idé..."
- "Jag känner inte för det"
- "Jag vet att det skulle vara bra för mig, men jag har ingen lust just nu"
- "Jag orkar inte med besvär"
- "Jag är inte motiverad"
- "Ja, men...."

## Proaktiva beteenden som alternativ till känslostyrda beteenden

Många tror att känslor orsakar beteende. I själva verket visar forskning att våra handlingar i mycket stor utsträckning påverkar vilka känslor vi har. När man känner sig nedstämd kan det vara mer hjälpsamt att handla utifrån en uppgjord plan eller vissa uppsatta mål än att följa sin sinnesstämning. Detta kan verka svårt till en början, men är ett mycket effektivt sätt att påverka sin sinnesstämning. Det handlar alltså om att närma sig snarare än att undvika och att agera som om man inte hade en depression. Genom att agera "som om" man har motivation att sträva efter ett visst mål, fastän sinnesstämningen säger annorlunda, kan man få motivation och därmed närma sig målet.

Även om det inte är någon mirakelmedicin att handla oberoende av hur man mår så upplever de flesta att de får större kontroll över sina liv när de slutför det som de bestämt sig för att göra vilket i sin tur gör att deras sinnesstämning förbättras!

Man kan dela in mål i långsiktiga och kortsiktiga.

- Kortsiktiga mål kan sägas vara sådana som du skulle vilja uppnå inom de närmaste dagarna eller veckorna.
- Långsiktiga mål är sådana som du skulle vilja uppnå över en längre tidsperiod.

Hemuppgift:

**1. Arbeta med ett kortsiktigt mål.** Gör en plan för hur du ska uppnå ditt kortsiktiga mål och se vad du kan klara av under de närmaste veckorna. Lagg märke till din sinnesstämning i takt med att du gör framsteg, men utan att låta din sinnesstämning styra vad du gör.

**2. Aktivitetsdagbok.** Fyll i dagboken åtminstone tre gånger per dag (ju oftare desto bättre). Läs mer om hur du gör längst ned på aktivitetsdagboken.

## Övning: Arbeta mot ett mål

Här följer fem hanterbara steg för hur du kan uppnå ett mål:

### 1. Definiera målet klart och tydligt:

### 2. Identifiera de steg som är nödvändiga för att uppnå målet:

### 3. Placera stegen i en logisk ordningsföljd:

### 4. Bestäm när och hur du ska utföra varje steg och skriv ett "kontrakt" med dig själv. Det är större sannolikhet att du utför de olika stegen om du sätter upp en tid för när du ska komma igång.

### 5. Utför varje steg oavsett vilken sinnesstämning du befinner dig i och skriv ned hur det går nedan:

*Glöm inte att ge dig själv en belöning, "en klapp på axeln", efter varje slutfört steg!*