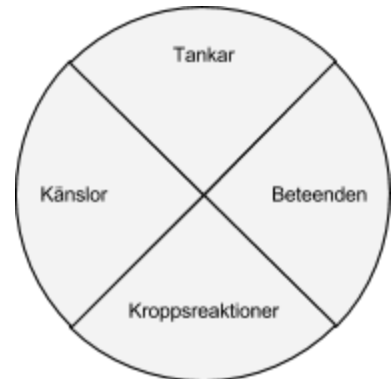


# KBT behandling vid depression

Att ibland känna sig ledsen och nedstämd är en naturlig del av livet. Det som skiljer vanlig nedstämdhet från depression är att depressionen varar längre och är starkare. För en del läker depressionen ut av sig själv men för många behövs behandling och KBT har visat sig vara en effektiv behandlingsmetod.

KBT står för kognitiv beteendeterapi och är en praktiskt inriktad terapiform där man försöker förstå hur beteenden, tankar, känslor och andra kroppsreaktioner påverkar varandra här och nu. Detta innebär inte att våra erfarenheter är ointressanta - tvärtom kan de ofta hjälpa oss förstå nuet och ge oss idéer om vad vi kan behöva förändra för att vi ska må bättre.



KBT bygger på inlärningsteorin som menar att allt vi gör, säger och tänker är inlärt - och allt vi lärt oss går att lära om! Vi har alltså möjlighet att förändra och påverka våra beteenden och genom dessa hur vi mår!

En viktig komponent i KBT är hemuppgifter. Syftet med hemuppgifter är att man ska prova att göra det man diskuterat under sessionerna och att dessa nya verktyg ska få fäste i vardagslivet.

## Varför blir man deprimerad?

Vad som orsakar en depression är svårt att säga! Det finns flera teorier om varför man blir deprimerad och sannolikt är det flera orsaker som samverkar.



### Biologiska faktorer

Det finns mycket forskning som visar på att ärftlighet och genetiska faktorer spelar roll för vem som utvecklar depression. Även olika signalsubstanser i hjärnan tros kunna påverka risken för att drabbas av en depression.

### Psykologiska faktorer

Det finns också psykologiska faktorer och livshändelser som påverkar uppkomsten av depression som exempelvis långvariga sömnsvårigheter och smärtproblem.

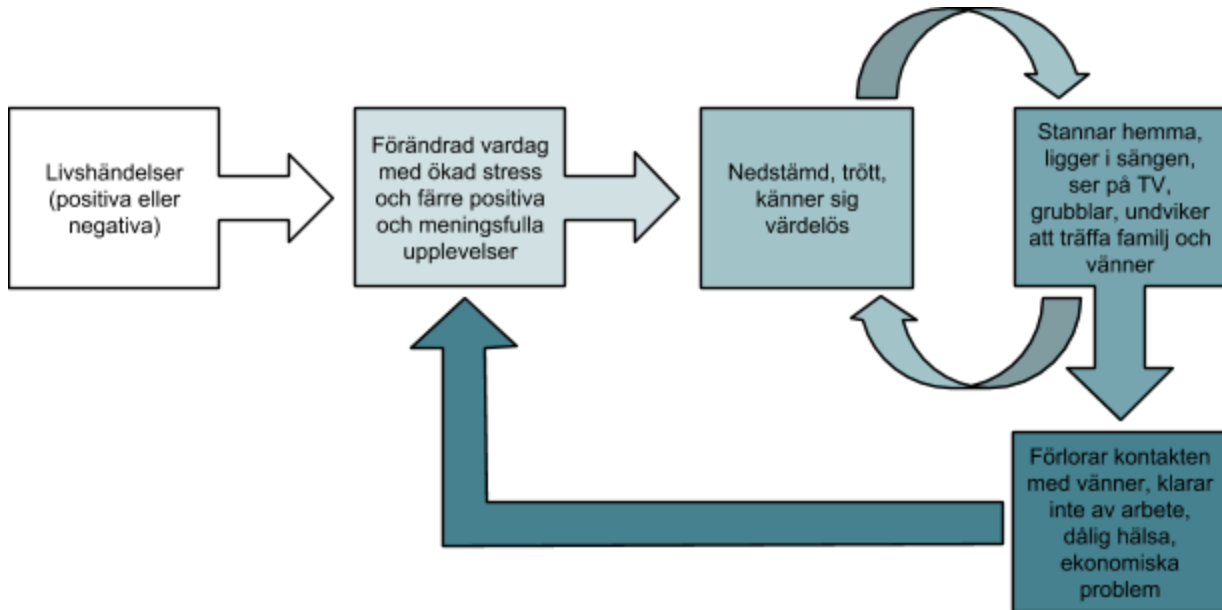
### Miljömässiga faktorer

Yttre faktorer som förluster, separationer och långvarig stress kan även de bidra till att man utvecklar depression.

De flesta psykologer och forskare anser att uppkomsten av depression sällan har en enda orsak utan beror på en kombination av ovanstående faktorer biologiska, psykologiska och miljömässiga faktorer. Det är dock viktigt att komma ihåg att man inte alls behöver veta vad som orsakat en depression för att kunna häva den!

## KBT modell

Depressionssymtom medför problem som ofta skapar en *negativ depressionsspiral*. Nedanstående modell visar hur depression uppstår och vidmakthålls utifrån ett KBT-perspektiv:



Olika livshändelser och förändringar, som både kan vara positiva eller negativa, leder till en förändras vardag med ökad stress och färre positiva upplevelser. Ur detta kommer känslor av nedstämdhet, trötthet och uppgivenhet. I detta läge är det vanligt att man förändrar sitt beteende, många blir passiva, stannar hemma, grubblar mer än vanligt och börjar dra sig undan från vänner och familj. Sådana undvikanden av aktivitet och social kontakt är typiska vid depression eftersom de gör att det känns lite bättre för stunden. På lång sikt innebär dessa beteenden dock en risk för att depressionen förvärras eftersom de beteenden som innebär kortsiktig lindring för med sig långsiktiga problem som exempelvis att man försämrar sin hälsa och förlorar kontakten med vänner. Det som fungerar på kort sikt kan alltså göra att depressionen blir värre på lång sikt.

## KBT-behandling vid depression

Forskning har visat att ett effektivt sätt att motverka den negativa depressionsspiralen är genom att öka graden av aktivitet, dvs. göra fler saker som känns meningsfulla och stimulerande. Målet är att hitta och byta ut beteenden som vidmakthåller depressionen mot andra beteenden som hjälper oss må bättre och känna oss duktiga. Denna behandlingsmetod kallas för beteendeaktivering.

### Beteendeaktivering brukar bestå av fyra steg:

**Steg 1:** Försök förstå hur depressionen fungerar, framför allt sambanden mellan vad du gör, var du gör det, hur du gör det och hur det känns.

**Steg 2:** Identifiera livsområden där ditt sätt att reagera på depressionen inte hjälper och lär dig att förändra dina reaktioner.

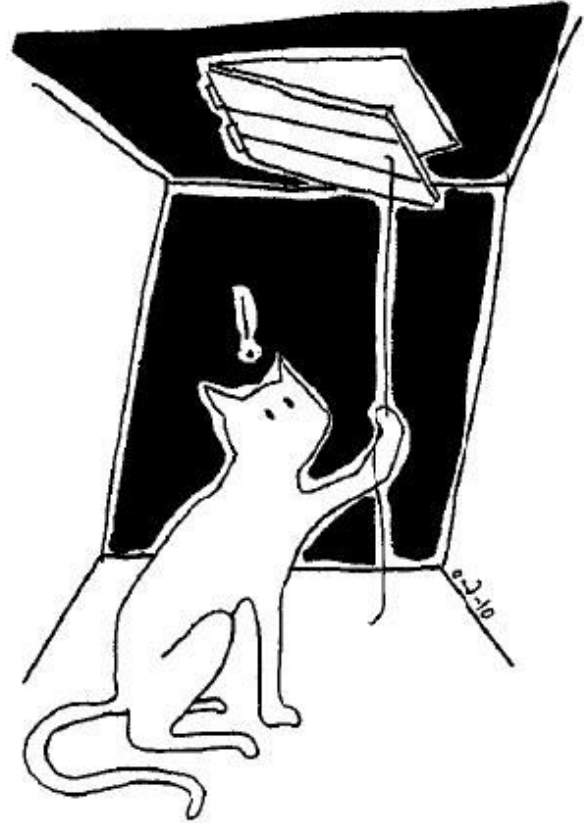
**Steg 3:** Lär dig att närma dig svåra situationer istället för att undvika dem.

**Steg 4:** Börja ta itu med de större livsfrågorna, som annars skulle kunna leda till att du riskerar ytterligare en episod av depression.

## Förändra beteenden

En stor del av denna behandling handlar om att förändra beteenden. Därför kan det vara bra att veta lite om hur beteenden fungerar.

I början av 1900-talet fanns en psykolog som hette Edward Thorndike som undersökte hur djur kunde lära sig lösa svåra problem. I ett experiment prövade han att stoppa katter i stora lådor för att se hur de agerade i olika situationer. Katterna gick först omkring i lådorna och hade tråkigt. Till slut fick de för sig att rycka i en tråd i lådan som Thorndike hade stoppat dit. När de ryckte i tråden öppnade sig lådan och de kunde gå till en skål och få mat. Katterna upplevde konsekvensen som positiv och började rycka i tråden så snart som de sattes i lådan igen. Men om lådan ändrades och tråden inte längre ledde till frihet och mat så slutade katterna gradvis att rycka i den. Thorndike hade upptäckt lagen om konsekvenser!



### Förstärkning och försvagning

Lagen om konsekvenser beskriver hur olika typer av konsekvenser påverkar sannolikheten att vi ska utföra ett visst beteende. Om ett beteende leder till en positiv konsekvens (som när katten drog i tråden och lådan öppnades) så ökar sannolikheten att vi ska fortsätta med beteendet. Detta kallas att beteendet förstärks.

Om ett beteende däremot leder till en dålig konsekvens (som när lådan ändrades och tråden inte längre öppnade lådan) så minskar sannolikheten att vi ska göra samma sak igen. Detta kallas att beteendet försvagas.

### Positiv och negativ förstärkning

När man pratar om förstärkning av beteenden brukar man skilja på positiv- och negativ förstärkning.

Positiv förstärkning innebär att en konkret positiv konsekvens tillkommer då ett beteende utförs, vilket ökar sannolikheten för att en individ ska uppvisa detta beteende igen. "Gör så här, så får du ..."

Negativ förstärkning innebär att en kommande eller befintlig negativ konsekvens (aversivt stimuli) avlägsnas då ett beteende utförs, vilket ökar sannolikheten att en individ ska uppvisa beteendet igen. "Gör så här, så undviker du..."

En stor del av psykisk ohälsa kan förklaras som att du undviker saker som ger dig obehagliga konsekvenser. Som katterna så följer du lagen om konsekvenser. På kort sikt kan det fungera bra eftersom du slipper uppleva det obehagliga, men på lång sikt är risken att det fungera sämre. Du hindras att leva det liv du kanske vill leva och dessutom finns risken att du blir mer orolig och nedstämd.

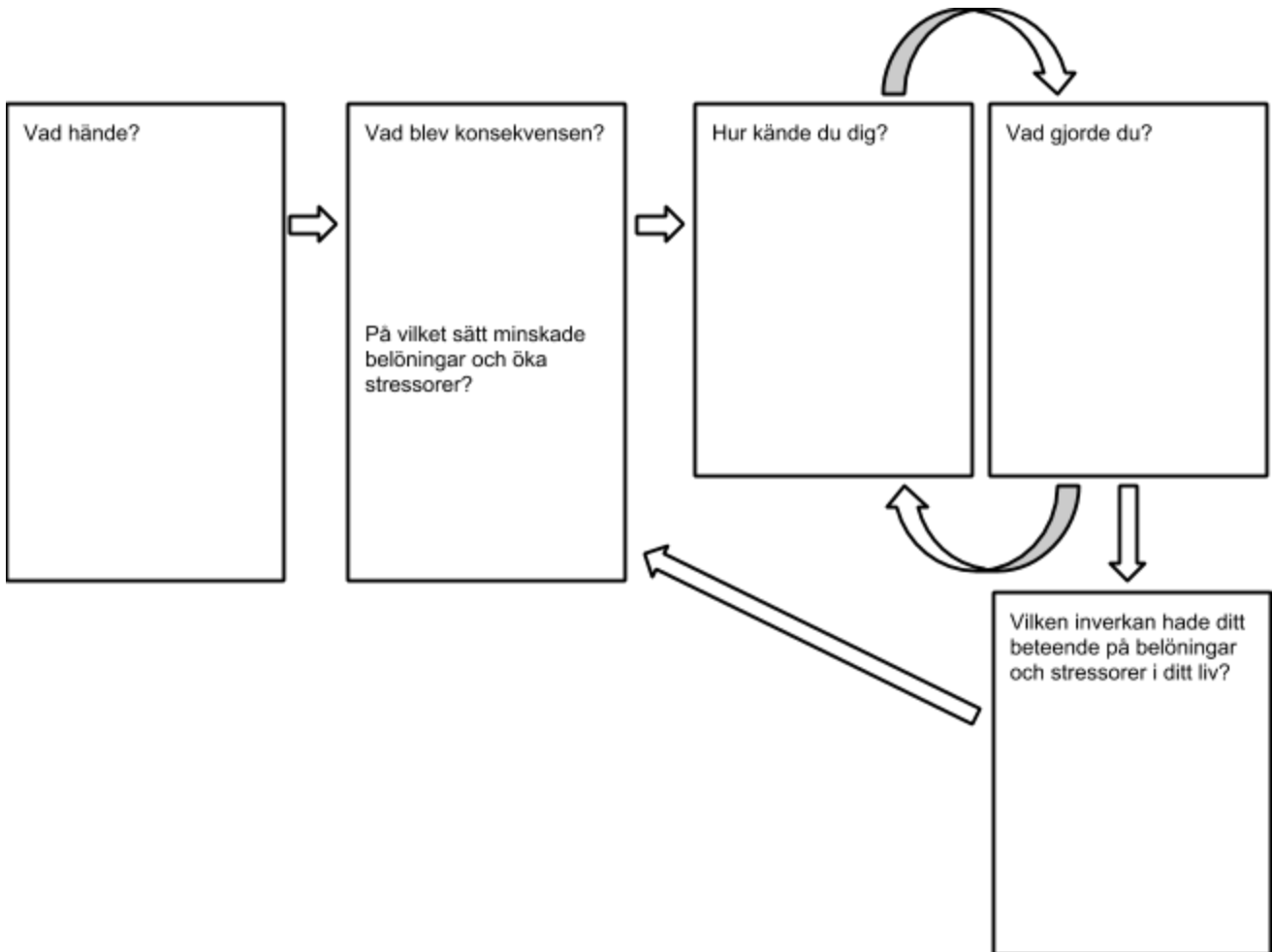
I denna behandling kommer du att få lära dig hur du kan använda lagen till din egen nytta istället för att vara styrd av den.

## Lär känna din depression

En stor del av det vi gör sker så automatiskt att vi inte är medvetna om det. För att förändra invanda beteenden måste man först bli medveten om beteendemönstret, så att man vet vad man ska förändra och när man ska förändra det.

### 1. Fyll i din egen depressionmodell.

Genom att svara på dessa frågor kan du skapa din egen modell för hur depression har uppstått och vidmakthålls.



### 2. Aktivitetsdagbok

Syftet med denna övning är att ta reda på hur ditt beteende (vad du gör) påverkar ditt stämningsläge (hur du mår). Fyll i dagboken åtminstone tre gånger per dag (ju oftare desto bättre). Läs mer om hur du gör längst ned på aktivitetsdagboken.