

Beteendeeperiment

Att förändra beteenden kan vara svårt. För om det vore så enkelt som att "bara göra annorlunda" hade du antagligen redan gjort de förändringar som du ville göra. Men även om det kanske inte alltid känns så, så är vår erfarenhet att det alltid är möjligt att förändras om man gör det på rätt sätt!

Som du kanske minns från början av vår behandling så påverkas beteenden framförallt av vilka konsekvenser de leder till. Beteenden som i en viss situation leder till att vi får något bra eller undviker något dåligt lär vi oss att göra mer av. Beteenden som i en viss situation leder till en dålig konsekvens lär vi oss att göra mindre av.

Denna inläring gör också att vi många gånger reagerar ganska automatiskt i en viss situation istället för att aktivt välja vad vi ska göra. Vi gör det vi lärt oss fungerar (åtminstone det som fungerar för stunden). Eftersom vi reagerar automatiskt är vi inte heller alltid så medvetna om varför vi gör det vi gör. Det är därför det är så viktigt att analysera sitt beteendemönster, exempelvis med hjälp av en aktivitetsdagbok.

När du försöker genomföra förändringar är det viktigt att du försöker vara nyfiken och även se dina "misslyckade" förändringsförsök som experiment som du kan lära dig något av! För att öka möjligheterna att lyckas är det också viktigt att du väljer sådana beteenden och situationer som du har möjlighet förändra. Genom att inte satsa alltför stort utan istället dela in förändringsarbetet i mindre steg så ökar så chanserna för att du ska lyckas med det du planerat.

Beteendeeperiment i 4 steg

Vi ska använda en metod som delar in förändringsprocessen i hanterbara steg och ger stöd i att fullfölja planer och utvärdera resultaten. Detta görs genom att man följer ett antal steg:

1. Bedöm din sinnesstämning och ditt beteende
2. Välj alternativa beteenden
3. Testa alternativen (minst tre gånger) och skriv ned resultaten
4. Utvärdera dina nya beteenden

Steg 1. Bedöm din sinnesstämning och ditt beteende

Fundera på vilka beteenden och i vilka situationer din depression förvärras? Vilka beteenden ägnar du dig åt i olika situationer och hur påverkar det hur du känner dig? Vilka beteenden skulle du känna dig nöjd med om du lyckades förändra? (Om du vill kan du fylla i nedanstående formulär som hjälp)

Situation	Problembeteende	Känslor/sinnesstämning
Exempel: Vardagsmorgnar	Ligger i sängen flera timmar.	Ledsen, deprimerad, arg.
1.		
2.		
3.		
4.		

Vanliga beteenden som människor ofta försöker förändra för att ta sig ur depressioner:

- Inaktivitet, som att ligga och slöa eller titta på tv alltför mycket.
- Bristande självförtroende och initiativförmåga på jobbet eller hemma.
- Ägnar mycket tid åt att oroa sig och att tänka självkritiska tankar.
- Ständiga konflikter eller gräl med andra.
- Ägnar alltför mycket tid åt arbete eller hushållsbestyr och alltför lite tid åt att koppla av och ha roligt.

2. Välj alternativa beteenden

Att välja handlar om att komma fram till nya sätt att angripa situationer och pröva dem istället för dina vanliga beteenden. I det här steget ska man försöka komma på så många alternativ som möjligt och därefter välja det bästa alternativet. Målet är att du ska lära dig välja hur du agerar i en svår situationer i stället för att reagera reflexmässigt eller av gammal vana.

Använd stämnings- och aktivitetsschemat för att hitta situationer där ditt nuvarande beteende verkar försämra din sinnestämning. Leta efter beteendemönster som förekommer ganska regelbundet under veckan och som går att förändra! Välj ett eller två beteendemönster och fyll i veckodag, tidpunkt på dagen, vilken situationen är samt vilket ditt nuvarande beteende är i dessa lägen. Försök att vara så detaljerad som möjligt!

Försök därefter tänka ut så många alternativa beteenden som du bara kan! I detta läge behöver du inte tänka på om beteendet kommer att ge en bra eller dålig effekt (eller ingen effekt alls) utan syftet är endast att hitta på så många alternativ som möjligt!

Beteendemönster 1
Situation och tidpunkt:
Nuvarande beteende:
Alternativt beteende 1:
Alternativt beteende 2:
Alternativt beteende 3:

Beteendemönster 2
Situation och tidpunkt:
Nuvarande beteende:
Alternativt beteende 1:
Alternativt beteende 2:
Alternativt beteende 3:

Ringa in de beteenden som du tror har möjlighet att påverka din sinnestämning i positiv riktning. Välj därefter det beteende som du tror är lättast att förverkliga och du med relativt stor säkerhet vet att du klarar av.

3. Planera och genomför ditt beteendeeperiment

Planera beteendeeperimentet

Gör en plan för när och hur du ska testa ditt alternativa beteende! För att öka sannolikheten att lyckas kan det även vara bra att bestämma en speciell tidpunkt då du ska pröva beteendet!

Genomför beteendeeperimentet (minst tre gånger)

När du testar ett nytt beteende är det bra att göra en snabb bedömning och skriva ned hur din sinnesstämningen är strax innan du sätter igång med experimentet och hur sinnesstämningen är omedelbart efteråt.

Använd detta schema för att planera och skriva ned de observationer du gör under dina experiment.

Datum	Situation	Stämningläge före	Beteende	Stämningläge efter
Exempel	Ligger i sängen, måndag morgon	Deprimerad, ängslig	Grar upp snabbt, förbereder mig för att gå till jobbet och ger mig av.	Mar bättre, Stolt över mig själv som klarar det, lite hoppfull.

Tre tips:

1. **Gör beteendet till 100 procent!** Försök att hänge dig åt den nya aktiviteten så mycket som möjligt! Om du på ytan gör det alternativa beteendet men inuti fortfarande funderar på dina problem så gör du egentligen inte ett nytt beteende fullt ut.
2. **Utvärdera inte resultatet under experimentet!** Om du medan du gör det nya beteendet samtidigt tänker: "det här går inte... det här är meningslöst" så gör du inte beteendet fullt ut! Istället ägnar du dig åt att utvärdera det nya beteende, vilket är ett helt annat alternativt beteende... Försök att uppleva det du upplever under den nya aktiviteten – utvärdera får du göra efteråt!
3. **Gör varje experiment flera gånger!** Kanske upplever du att det alternativa beteendet ger olika resultat från gång till gång? Kanske behöver du lite träning för att lyckas utföra det alternativa beteendet fullt ut? Gör därför varje experiment minst tre gånger innan du drar några slutsatser!

4. Utvärdera ditt beteendexperiment

När du har genomfört ditt beteendexperiment några gånger är det dags att utvärdera hur det gick genom att svara på följande frågor:

Förbättrade det nya beteendet din sinnesstämning? Om inte, varför?
Var det svårt att genomföra förändringen? Om ja, vad var det som var svårt?
Finns det andra alternativ som skulle kunna vara mer givande? I så fall, vilka?
Vill jag fortsätta med de beteenden som jag prövade under experimentet?
Vad har du rent allmänt lärt dig av experimentet?

Hemuppgifter

1. Genomför ett beteendexperiment. Följ steg vi gått igenom ovan. Välj ut minst en situation där du provar alternativa beteenden under veckan. Var noga med att skriva upp hur det går genom att fylla i formuläret i övning 3. När du har provat det alternativa beteendet minst tre gånger kan du utvärdera resultaten med hjälp av frågorna i övning 4. Om du får ont om plats att skriva på går det bra att skriva på ett löst papper.

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

Frågor och svar om beteendeexperiment:

Jag blir hela tiden distraherad under experimentet! Vad ska jag göra?

Träna på att koncentrera dig på det du gör! Uppmärksamma när du inte är helt koncentrerad och försök samla din uppmärksamhet på det du gör.

Jag har svårt att minnas vilken sinnestämning jag hade under experimentet!

Är det din nuvarande sinnestämning som gör det svårt för dig att minnas vilka känslor du hade under experimentet? Försök att föreställa dig experimentet så detaljerat som möjligt och kolla om du kan minnas hur du kände dig då, istället för att fokusera på vilka känslor du har för experimentet nu.

Jag gör det alternativa beteendet men inget händer! Vad gör jag för fel?

När du utför experimentet är det bra om du intar en undersökande attityd. Försök att intressera dig för hur det ska gå, oavsett var resultatet blir! Målet är inte att hitta "rätt" beteende utan endast att undersöka om olika aktiviteter kan påverka hur du mår! Kanske är det så att det nya beteendet inte passar dig? Fundera på om du kan hitta något annat beteenden och pröva det istället i ett nytt experiment!

Det känns fånigt att skriva ned vad jag ska göra! Varför ska jag göra det?

Även om det kan verka fånigt så visar forskning att du ökar sannolikheten att genomföra beteendeförändringar om du gör en formell överenskommelse. Ett annat sätt att öka sannolikheten att genomföra en beteendeförändring kan vara att berätta för eller ge ett löfte till någon närstående.

Varför ska jag välja det enklaste beteendet och inte det beteende som ger mest effekt?

Det du behöver just nu är inte stora utmaningar utan framgångar – hur små de än kan tyckas! Det viktigaste är att du faktiskt genomför experimentet, inte att du testat det alternativa beteendet som är svårast eller ger bäst resultat! Väljer du ett för svårt beteende ökar du bara risken att du inte ska klara av det och då får du börja om igen med ett lättare alternativ!

Är det egentliga målet med experimentet att testa min viljestyrka?

Nej! Experimentet är inte till för att testa din viljestyrka utan enbart till för att undersöka om olika aktiviteter kan påverka din sinnestämning!

Är det viktigt att det alternativa beteendet "fungerar"?

Nej! Målet är enbart att observera hur det alternativa beteendet påverkar dig! Oavsett om du din sinnestämning blir bättre, sämre eller inte påverkas alls har du lyckats om du genomfört experimentet! Målet med experimentet är att undersöka om alternativa beteenden kan påverka din sinnestämning. Så även om du kommer fram till att ett alternativ beteende faktiskt inte har någon effekt så är det också ett lyckat resultat!

Jag klarar inte av att göra det alternativa beteendet! Betyder det att jag inte klarar av behandlingen?

Nej! Att du inte klarade av att utföra det alternativa beteendet betyder inte att alls du inte kommer att klara av denna behandling utan snarare kan det bero på att du kanske ställt lite för höga krav på dig själv! Välj ett enklare beteende! Istället för att springa en löprunda på 5 km kanske du kan pröva att gå ett varv runt huset!

Jag lyckas inte ändra mitt beteende! Betyder det att experimentet misslyckats?

Nej! Det enda du upptäckt är hur fast vi människor är i våra invanda beteendemönster. Målet med experimentet är att du ska lära dig hur du fungerar och det är ju precis vad du just gjort! Försök nu välja ett annat alternativt beteende som är "enklare".