

Depression - Om undvikanden

Undvikande kallas de alla beteenden du gör för att få lindring för stunden istället för att göra något som kanske skulle må bättre av på lång sikt men som kanske du upplever som obehagliga eller ångestskapande för stunden. Ett exempel som de flesta människor kan känna igen sig i är att fly undan en besvärlig situation eller känsla genom att "fastna" framför tvn. Undvikandebeteendet, "att se på tv", hjälper dig att undvika obehaget för en stund, men det förbättrar inte ditt mående på lång sikt.

Att då och då undvika en svår situation eller aktivitet är helt normalt. Ibland kan det till och med vara ganska bra, som att undvika att träffa en kompis som precis blivit magsjuk. Vid depression kan undvikandet dock göra att det blir svårt att ta sig ur depressionen. Det är viktigt att veta att undvikande inte alltid är en avsiktlig eller medveten strategi. Det är just därför det är så viktigt att noga analysera sina beteendemönster så att man blir bättre på att upptäcka när man ägnar sig åt undvikande.

Olika typer av undvikanden:

- **Uppskjutande som undvikande.** Att exempelvis inte betala räkningar, hoppa över en tenta eller skjuta upp hushållsarbete till en annan dag.
- **Depressionssymtom som undvikande.** Att exempelvis att ge sig själv skulden istället för att konfrontera andra, att beklaga sig och att använda negativt tänkande.
- **Grubbel som undvikande.** Att tänka igenom saker gång på gång utan att komma fram till en lösning.
- **Att bedöva sig som undvikande.** Att dricka mycket alkohol, ta droger, titta mycket på tv.

Analysera dina beteendemönster

I föregående hemuppgift fick du arbeta med att fylla i en aktivitetsdagbok. Ta en stund och fundera på om du hittar några mönster i ditt mående.

Finns det:

- Variationer i din sinnesstämning?
- Bristande variationer i din sinnesstämning?
- Bättre och sämre dagar?
- Svåra stunder under dagen?
- Lätta stunder under dagen?
- Situationer eller aktiviteter som får dig att må sämre?
- Situationer eller aktiviteter som får dig att må bättre?
- Hittar du några undvikandebeteenden?

Övning: Hitta dina "undvikandefällor"

Undvikandefällor kallas alla de strategier du använder för att hantera en svår eller smärtsam känsla som gör att depressionen blir värre på lång sikt. Det handlar alltså om undvikandebeteenden som hjälper dig fly för stunden men samtidigt förvärrar din depression.

1. Leta upp situationer i aktivitetsdagboken då du kände dig deprimerad.
2. Vad gjorde du för att hantera situationen?
3. Hur fungerade din strategi på kort sikt och hur fungerade den på lite längre sikt? Förbättrades eller försämrades ditt stämningsläge eller var det likadant under den påföljande timmarna?

SORK - ett vertyg för att förstå sina beteenden

Hur ska man veta om ett beteende är undvikande? Ett sätt är att se undersöka i vilken situation beteendet uppkommer och vilka konsekvenser beteendet leder till. Ett sätt att göra detta är med hjälp av en analysmetod som heter SORK:

Situation – Var var du? När? Var du ensam eller tillsammans med någon? Vad hände?

Organismvariabler – Vilka tankar, känslor och kroppsliga reaktioner uppstod i situationen?

Respons - Vad gjorde du i situationen? Dvs. vilket var ditt beteende?

Konsekvens på kort sikt - Vad blev den omedelbara konsekvensen av din respons?

Konsekvens på lång sikt - Vad ledde din respons till på längre sikt?

Situation	Organism (tankar, känslor, kroppsreaktioner)	Respons (beteenden)	Konsekvenser (kort sikt)	Konsekvenser (lång sikt)	Möjliga alternativa responser
Ensam hemma på förmiddagen	“Jag orkar inte gå klä på mig” Nedstämd Trött i hela kroppen	Slår på TVn	Skönt att slappa. Slipper ta tag i jobbiga “måsten”	Får inte saker gjorda Allt samlas på hög Mer nedstämd	Gå och duscha, sen klä på mig och gå ut även om det känns jobbigt

Att bryta undvikandebeteende

Ibland räcker det med att bli medveten om sina undvikanden för att förändra sitt beteende. Ibland behöver man arbeta mer fokuserat och medvetet för att hitta alternativa responser till undvikande. När man har en depression kan även små uppgifter kännas överväldigande och då är risken stor att man undviker om man ställer för höga krav på sig. Därför är det bra att göra aktiveringen i små steg – som blir av - än att planera en stor uppgift som blir för svår!

Att trösta sig själv som alternativ strategi

Ibland finns det stunder då vi behöver en paus och inte kan närma oss en plågsam situation. I sådana situationer kan man ägna sig åt ett självlindrande beteende, som ger lugn i stunden, även om det inte tar bort det som är smärtsamt. Gränsen mellan självlindring och undvikande kan ibland vara härfin. Lindring handlar om att ta hand om sig själv medan undvikande i det här fallet skulle vara att försöka blockera smärtan. Exempel på självlindrande beteenden är att ta ett varmt bad, ta en promenad, dricka en kopp te, pyssla i hemmet och lyssna på musik. Du kan säkert komma på fler!

Hemuppgifter

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

2. Kartlägg dina undvikandebeteenden. Skriv ned minst två undvikandebeteenden till nästa vecka. Använd dig av “SORK”-formuläret. För varje exempel ska du sedan skriva ned ut minst två alternativa beteenden som skulle kunna bryta undvikandemönstret. Välj sedan ut ett alternativ och bestäm dig för hur länge du ska prova det alternativa hanterings sättet. När du väl har testat det alternativa beteendet kan du skriva ned konsekvenserna för dessa.