

GAD - Vidmakthållandeplan

En viktig del i all behandling är att sammanfatta det man gjort inför avslut. Syftet med detta är att tydliggöra vad man lärt sig, att se vilka framsteg man gjort och hur man ska fortsätta arbetet.

I detta sammanhang är det viktigt att poängtera att det är stor skillnad mellan att tänka på sina problem när man mår dåligt och att tänka på dem när man mår bra och har distans till dem. När man mår dåligt tänker man helt enkelt inte lika förnuftigt som när man mår bra. Om man lär sig att känna igen tecken på försämrat mående och har en plan för vad man ska göra om det händer är det lättare att hantera situationen om och när den uppstår. Det är bra att göra något för att bryta mönstret innan det gått för långt.

Dagligt vidmakthållande

Dagligt vidmakthållande baseras på en enkel idé, nämligen att de strategier som har hjälpt dig att bli bättre också kommer att kunna hjälpa dig att bli ytterligare förbättrad. Med andra ord, om du fortsätter att använda dig av de strategier som du har lärt sig under behandlingen är det större sannolikhet att du kommer att vidmakthålla de framsteg du har gjort och att du kommer att märka ytterligare förbättring i ditt mående.

En del personer tror att de inte längre kommer att vara oroliga eller ångestfyllda efter att behandlingen har avslutats. Så är det inte. En framgångsrik behandling avslutas när man har sett en minskning i symtom och har lärt sig verktyg och strategier för att hantera sina symtom. Med tanke på hur länge de flesta har haft överdriven oro innan de söker hjälp är det orealistiskt att tro att man ska kunna bli symtomfri på bara en kort tid. Och, som flera gånger nämnts under behandlingens gång är det inte heller rimligt att förvänta sig att man aldrig någonsin mer ska känna sig orolig eller ångestfylld. Ångest och oro är en del av livet och är många gånger funktionella reaktioner. Målet är att du i framtida svåra situationer ska kunna använda dig av de färdigheter som du har lärt dig under behandlingen och för att detta mål ska kunna uppnås behöver du fortsätta träna på dem så att du kan använda dig av dem automatiskt.

Det dagliga vidmakthållandet innebär att du i allt större utsträckning agerar som din egen terapeut, det vill säga att du formulerar egna uppgifter, att du löser problem som uppstår, att du följer upp hur det går och att du ger dig själv belöningar när det går åt rätt håll.

Att identifiera risksituationer

Alla människor upplever minskad livskvalitet under perioder av hög stress och negativ sinnesstämning. Olika stressande livshändelser, så som att flytta, att byta arbete eller att uppleva relationssvårigheter liksom perioder av trötthet eller nedstämdhet kan vara faktorer som ökar oro och ångest. Sådana variationer i symtom är helt normala. De kan dock upplevas som ett problem om du tolkar dem som katastrofala (t ex "Jag är så orolig och ångestfylld igen! Alla framsteg jag gjort under behandlingen är borta"). Att vara uppmärksam och förberedd på perioder av ökade symtom kan vara ett sätt att inte känna sig lika överväldigad när de uppstår. Faktum är att du kan använda ökad oro och ångest som en "röd flagga", d.v.s. en signal om att du i större utsträckning behöver använda dig av de färdigheter som du har lärt dig under behandlingen. Att uppleva en period av ökad oro och ångest ska inte ses som ett

misslyckande eller ett återfall. Snarare kan du se sådana perioder som möjligheter att fortsätta arbeta med färdigheterna.



Att förbereda sig för risksituationer

Som redan nämnts ovan är tillfälliga svackor vanliga och en normal del av livet. Ett återfall innebär en mer eller mindre återgång till den grad av oro och ångest som du upplevde före behandlingsstart. Att uppleva tillfälliga symtomökningar är oundvikligt och innebär inte nödvändigtvis ett återfall. Men, den reaktion man har när man upplever en svacka avgör huruvida man kommer att återfalla eller ej. Exemplet nedan kan illustrera detta:

Två personer oroar sig överdrivet mycket under tre dagar. I mitten av veckan inser den ene av dem att ökad mängd arbetsuppgifter på jobbet var orsaken till den ökade stressen och oron. Han säger till sig själv att han ska försöka slutföra sina uppgifter så snart han kan och att han ska koppla av under helgen samt avsätta några timmar på söndag eftermiddag om han ej hunnit klart på fredagen. I slutet av veckan har han slutfört sitt arbete och är nöjd och avslappnad. Den andra personen är också stressad och orolig på grund av ökad mängd arbetsuppgifter. Han gör allt han kan för att slutföra arbetet, men tror inte att han kommer att hinna klart innan arbetsveckan är slut. Klockan sju på fredagen har han slutfört sitt arbete och säger "Vilken galen vecka! Jag kommer aldrig att kunna hantera ökade arbetsmängder utan att oroa mig hela veckan! Det tog all min energi! Hur kommer det att bli nästa gång? Jag kommer antagligen inte att klara av det..."

Vi människor har olika stor benägenhet att oroa oss. En del personer oroar sig lätt, medan andra sällan upplever oro. Oro är helt enkelt en naturlig och oundviklig del av livet. Men även om vi aldrig helt kan sluta oroa oss så kan vi lära oss hantera vår oro så bra som möjligt. I exemplet kan vi se att sannolikheten för att den andra personen är på väg in i ett återfall troligtvis är högre på grund av hur han reagerade i den aktuella situationen.

Sammanfatta behandlingen och planera framåt

Fundera över följande frågor när du utvärderar de framsteg du gjort och planerar för hur du ska arbeta för fortsatt förbättring och vidmakthållande av de framsteg du har gjort.

Vad har jag lärt mig under behandlingen?
Hur ska jag fortsätta arbeta med de färdigheter jag lärt mig under behandlingen?
Vilka är mina "risksituationer" för försämrat mående?
Vad kan jag göra för att hantera risksituationer?
Vad ska jag göra om jag börjar må sämre under längre tid?