

## Steg mot ett liv i balans

---

Hitintills har vi fokuserat mycket på att etablera en ökad balans mellan aktivitet och vila/återhämtning. Men för att ta steg ur stressrelaterad ohälsa och utmattning är det även viktigt att skapa balans mellan olika områden i livet. Att ha meningsfulla aktiviteter inom olika livsområden skapar en mer robust grund för dig att stå på om det uppstår problem inom något område, jämfört med om du lägger all kraft och energi inom bara några få livsområden.

Stressrelaterad ohälsa påverkar ofta alla delar i livet. Även om man ibland talar om ”arbetsrelaterad stress” lämnar denna stress sällan övriga livsområden opåverkade. Är man trött efter jobbet orkar man sannolikt inte med sitt privata liv på samma sätt, liksom stress på hemmaplan tenderar att påverka hur man fungerar och vad man mäktar med på arbetet. Det blir lätt en ond spiral av ökad trötthet, stress och kamp. Att genomföra förändringar inom ett visst område kan vara tillfredsställande, men för att ta ett helhetsgrepp om sin stressrelaterade ohälsa är det viktigt att se till helheten.

Det är lätt att tänka ”om bara detta löste sig så skulle allt bli bra...”, ”om jag bara kunde byta jobb skulle jag inte känna mig så stressad”, eller ”så fort denna period är över blir det nog bättre...”.

Ibland kan en förändring, så som att byta jobb eller flytta, innebära lösningen. Men om vi levt med förhöjd stress under lång tid har vi ofta en inlärningshistoria och beteendemönster som gör att vi är i riskzon för att fortsätta stressa även när yttre faktorer förändras. Många som lider av stressrelaterad ohälsa ställer höga krav på sig själva och har för vana att prioritera ner sina egna behov. Vanligt vid stress är till exempel att rutiner och hälsosamma beteenden rubbas. Man kanske sover oregelbundet, äter snabbt och oregelbundet, slutar träna eller pressar kroppen alldeles för hårt. Särskild vikt behöver därför läggas vid fysisk hälsa och rutiner. Det kan också vara viktigt att fylla på aktiviteter som inte är kravfyllda. Kanske har du slutat träffa vänner, göra utflykter med barnen eller ringa en vän och bara prata? Fritid och intressen har kanske fått stå tillbaka när livet fyllts av krav, och då behöver detta område få uppmärksamhet.

**Arbete med värderingar och steg handlar inte nödvändigtvis om att öka antalet aktiviteter du gör.** Snarare handlar det om att se över vad som egentligen är viktigt för dig, byta ut en del saker du gör mot nya aktiviteter, prioritera annorlunda och kanske göra en del av det du redan gör men på ett annorlunda sätt. Mycket handlar om att förändra *hur* du gör för att vara mer närvarande i ditt liv. Att stanna upp och njuta av maten eller att bara lyssna och vara närvarande med dina nära och kära vid middagen kan vara viktiga förändringar.

*Men hur ska man göra när man saknar ork och motivation?*

Det är vanligt att personer som levt med hög stress och en utmanande livssituation under lång tid utvecklar depression. Med depression menas att man känner sig nedstämd större delen av tiden och att man inte känner samma glädje och lust inför sådant som man tidigare uppskattat i livet. Tillvaron kan upplevas meningslös, man kan få tankar om att man är värdelös och allt känns tyngre och svårare än vad man skulle önska. Nedan beskrivs hur utveckling av depression kan se ut, den så kallade ”depressionsspiralen”.

## Depressionsspiralen

Vid olika händelser i livet påverkas vårt mående och det är helt naturligt att innehåll och balans rubbas under en tid. Exempelvis om en nära vän gått bort, om man har en intensiv småbarnsperiod eller om det pågår en omorganisation på jobbet. Då kan andra delar av livet få stå tillbaka, en period. Att det känns tungt är helt begripligt, sådana perioder är en del av livet och jobbiga tankar och känslor måste få finnas. Risken är emellertid att man, efter en tid av tillbakadragande, börjar uppleva en känsla av tomhet. När livsutrymmet krymper får man ofta ännu mindre ork och lust att ta sig för saker, och kanske drar man sig tillbaka ännu mer. I stunden känns det skönt och behövligt, men allt eftersom man drar ner på sådant man tidigare värdesatte uppstår ännu mer att sakna. Dessutom får man mer tid att ägna sig åt grubblerier och orostankar. Man kanske börjar älta och grubbla över sådant man förlorat i livet eller oroa sig över hur det kommer att se ut framöver. Kommer vännerna att finnas kvar? Finns det något jobb som kan fungera längre fram? Känslan av frustration, missnöje och av att vara misslyckad kan leda till att man får ännu mindre lust att träffa de personer som faktiskt finns kvar. Man kanske ringer återbud, isolerar sig, slutar träna, stannar hemma från jobbet. Ytterligare känslor av skuld, saknad, hopplöshet, tomhet, ångest, ensamhet och nedstämdhet kan uppstå, som om det inte räcker med det man redan kämpar med!

**Figur 1. Depressionsspiralen.** Figuren visar hur utmaningar i livet, som självklart kräver anpassningar inom olika livsområden under en period, på sikt kan leda till tillbakadragande, undvikanden och en nedåtgående spiral av ökad tomhet, ångest och uppgivenhet.

1. Påfrestningar i livet → Trött, orkar mindre, gör färre aktiviteter som tidigare gav energi

2. Drar mig tillbaka, tackar nej

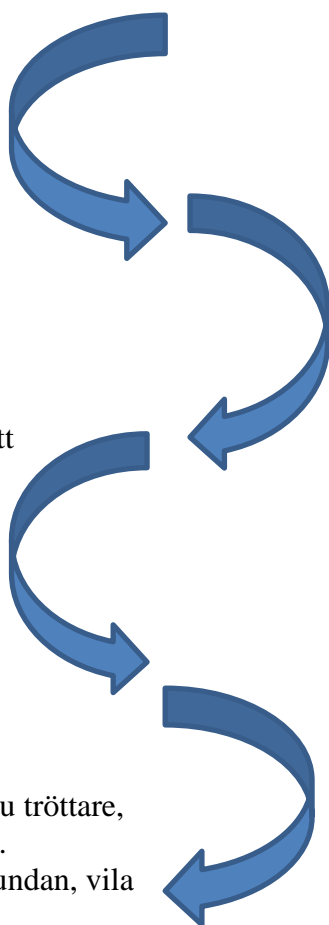
3. Mer tid åt tankar. Grubblar, oroar mig, nedstämd

4. Sover sämre, mer trött  
Orkar mindre...

5. Undvikande, gör färre roliga aktiviteter. Skönt i stunden att stanna hemma...

6. Får ingen energi, ännu tröttare, minskad lust och glädje.  
Vill helst bara dra mig undan, vila

7. Känsla av tomhet, ensamhet, grubblar



Efter hand som man drar sig undan sådant som tidigare var en naturlig del av tillvaron är det inte konstigt om man kommer till en punkt då man ställer sig frågan ”*Vad är egentligen meningen med mitt liv?*”. Man har ju inte längre samma kontakt med de aktiviteter, personer, platser och sammanhang som tidigare gav energi och en känsla av meningsfullhet.

### Beteendeaktivering: Beteende före känsla

Forskning har tydligt visat att det finns ett sätt att ta sig tillbaka från nedstämdhet och bryta den nedåtgående spiralen av undvikanden och passivitet. Det är genom så kallad **beteendeaktivering**. Beteendeaktivering innebär att man, med små steg, börja bygga upp sitt liv igen med de aktiviteter som tidigare gav glädje och en känsla av meningsfullhet.

Det upplevs emellertid oftast oerhört tungt och motigt att börja göra nya saker, sådant man kanske prioriterat bort under lång tid. Det går att liknas vid att man ska börja rulla en stor sten uppför ett berg. När man startar nere i dalen känns det långt till bergskränet. Det kan kännas som en omöjlig uppgift, och det är lätt att tänka ”*jag tar tag i detta lite senare*”, ”*när jag känner mig lite piggare ska jag börja göra förändringar*” eller ”*jag måste bara känna mig motiverad först...*”. I stunden känns det oändligt mycket enklare att gå nedför.

Man kan säga att man under första tidens vandring uppför berget framför allt kommer i kontakt med minustecken. Beteendeaktivering innebär alltså att man i början behöver ta sina steg **fast** det inte alls känns kul eller stimulerande. Allt eftersom man kämpar på uppför berget kommer man emellertid lättare i kontakt med meningsfullheten i det man gör och får långsamt en annan utsikt, nya perspektiv. Efter ett tag märker man att stenen börjar rulla av sig själv, man har nått krönet och det har blivit nerförsbacke.

När man väl har börjat **göra** ger det möjlighet till nya erfarenheter, att se saker på ett nytt sätt, få nya relationer. Därmed börjar man successivt bygga upp innehållet i sitt liv igen, mot ökad balans mellan olika områden.

Det är viktigt att notera att på vägen upp för berget kommer **beteendet före känslan**. Först när man gått upp ur dalen får man utsikten. Att vänta på att motivation och ork ska infinna sig fungerar tyvärr inte så bra, på samma sätt som det inte fungerar så bra att vila sig pigg vid stressrelaterad ohälsa. Grunden i beteendeaktivering är alltså att motivation och ork kommer som en följd av en beteendeförändring, genom att man gradvis tar steg för att bryta undvikanden även om man inte känner sig helt redo.

Givetvis går det inte att göra allt du skulle vilja på en gång. Man måste ta ett litet steg i taget och tillåta sig att känna sig bra över det man gjort. Blir man besviken över att inte klara allt på en gång, eller att man inte mår bra med detsamma, är det lätt att besvikelsen blir ett hinder i sig.