

Känslostyrda beteenden och exponering

Känslor är automatiska och inte viljestyrda, och precis som med stressreaktionen har våra känslor utvecklats under miljoner år och varit viktiga för vår överlevnad. De ger oss information om det som händer i våra liv, de motiverar oss och ger oss bränsle att göra det som behövs och det vi vill. De signalerar också till oss om fara och vägleder oss i hur vi kan ta hand om oss själva. Vilka känslor som dyker upp i olika situationer påverkas bland annat av våra tidigare erfarenheter, vår dagsform och hur vi tolkar den specifika situationen.

Känslostyrda beteenden är helt enkelt när vi beter oss så som känslan signalerar att vi ska bete oss. Med andra ord: vi följer ”impulsen” som känslan ger (den som du tränar på att identifiera genom att göra situationsanalyser!). Om du till exempel får en stark obehagskänsla när du ska göra en viss aktivitet får du kanske impulsen att låta bli, dra dig undan. Om du agerar på den impulsen har du agerat ”känslostyrt”. Många gånger är det bra att agera utifrån sina känslor, det kan rädda oss ur svåra situationer och leda oss rätt i livet. Ibland vägleder känslorna emellertid i en riktning som blir problematisk för oss. För att kunna navigera i våra känslor behöver vi ha kunskap om oss själva, våra erfarenheter och beteendemönster. Denna kunskap har du börjat samla in genom att betrakta dig själv, göra aktivitetsregistreringar och situationsanalyser. Så du är på god väg!

När blir känslostyrda beteenden ett problem?

Problem kan uppstå när våra känslor inte står i proportion till det som händer. Ibland reagerar vi med mycket starka känslor inför en situation som inte är så farlig egentligen. Andra gånger reagerar vi inte alls så som vi, i efterhand, tycker att vi borde ha reagerat.

I situationer där stresskänslan blir stark är det vanligt att vi automatiskt reagerar på samma sätt varje gång, och hindras från att bete oss på ett flexibelt och eftertänksamt sätt. Det är svårt att tänka rationellt i situationer med starka känslor! Ett exempel är om du har en erfarenhet av att ha blivit mycket upprörd i en bil. Nästa gång du är på väg in i en bil blir du påmind om samma känsla och får en impuls att undvika bilen. Om du beter dig i enlighet med impulsen i denna situation (och låter bli att hoppa in i bilen) kommer du inte få möjlighet lära dig att man inte alltid blir upprörd i bilar, att vissa bilfärder kanske till och med är angenäma. Om du skulle undvika att åka bil under en lång period skulle ditt obehag och din rädsla ligga kvar oförändrad, och ditt liv skulle kanske inskränkas.

Starka känslor kan hindra oss från att göra saker vi skulle vilja göra och må bra av. Ofta är tankar på det som orsakar känslan tillräckliga för att väcka känslan. Den starka känslan kan göra att vi flyr från, eller börjar undvika, olika delar av tillvaron.

Hur lär vi oss rädsla och undvikande?

Att lära sig att reagera med rädsla på något som egentligen är ofarligt kallas **betingning**. Rädslan att bli instängd kan exempelvis uppstå om man blir skrämmd då man befinner sig i ett fastlåst läge i ett trångt utrymme. Rädslan kan kopplas till en tidigare neutral situation, t ex hissar. Situationer som inledningsvis inte utlöste rädslan kopplas ihop med samma känsla av rädsla och obehag. Exakt vilka situationer, föremål eller tankar som blir betingade varierar från individ till individ, men forskning har visat att obehag har en tendens att sprida sig till liknande situationer och aktiviteter som då också väcker obehag. Till slut kan en hel rad situationer och aktiviteter väcka

rädsla och obehag, och man reagerar med att undvika allt mer (känslostyrkt beteende). Denna typ av känslostyrda beteenden innebär en kortsiktig lösning som vidmakthåller och försvårar problemen på sikt.

Exempel: Jobbtelefonen kan bli betingad till känslan av stress. Tunnelbanan kan bli betingad till känslan av kontrollförlust. En viss individ kan bli betingad till känslan av ilska. Sängen kan bli betingad till oro.

Magnus, som känner starkt obehag vid tanken på sin arbetsplats, undviker att svara i telefon när någon ringer och vistas inte på platser som skulle kunna påminna honom om jobbet. Hela arbetsplatsen är betingad till obehag och ångest för honom. Hans känslostyrda beteende gör att det känns bättre för honom i stunden (han slipper komma i kontakt med jobbet), men i längden leder hans undvikanden till att problemen finns kvar och kanske till och med förvärras.

Vad påverkar vårt beteende?

Sedan behandlingens start har du, genom dina situationsanalyser (SARK), identifierat vad dina olika beteenden får för konsekvenser. Nu ska vi gå vidare med att se hur konsekvenserna kan bli ett hinder för dig när du ska genomföra svåra beteendeförändringar.

Det är viktigt att skilja på två olika sorters kortsiktiga konsekvenser som båda har en kraftig inverkan på hur våra beteendemönster utvecklas och vidmakthålls:

- Vissa saker gör vi *för att bli av med något oönskat* (t.ex. rädsla, skuld, osäkerhet). Detta kallas för **”negativ förstärkning”**.

och...

- Vissa saker gör vi *för att få något önskat* (t.ex. glädje, uppskattning). Detta kallas för **”positiv förstärkning”**.

När ett beteende blir ”förstärkt” (oavsett om det är positiv eller negativ förstärkning) innebär det att sannolikheten för att man ska göra på samma sätt i liknande situationer ökar. Ju närmre in på våra beteenden som dessa konsekvenser inträffar desto starkare effekt har de på oss.

Nedan följer exempel på känslostyrda beteenden. Notera att de omedelbara kortsiktiga konsekvenserna sannolikt förstärker responsen och ökar sannolikheten för att den ska upprepas, även om de mer långsiktiga konsekvenserna kan bli problematiska.

Exempel 1.

Situation (Var och när)	Automatisk reaktion	Respons (Beteende)	Konsekvens
Möte på jobbet, jag får förfrågan att ta på mig ännu en arbetsuppgift	<p><i>Kroppslig reaktion</i> spänning, ytlig andning, hjärtat slår fortare, blir varm.</p> <p><i>Tankar</i> Jag måste klara det här annars tycker de andra att jag inte är bra nog, annars klarar jag inte jobbet, hur ska jag hinna... Andra tittar på mig, jag måste klara det</p> <p><i>Impuls</i> Tacka ja, ställa upp, jobba hårt, skynda mig</p>	Säger ja till att föräldravandra trots att jag inte vill eller hinner.	<p><i>I stunden</i> Lättnad, obehaget minskar, känner mig duktig</p> <p><i>På lite längre sikt</i> Lär mig att jag måste jobba hårt och ställa upp för att känna att jag är värd något. Känner mig misslyckad över att jag inte lyckas förändra mig. Får mindre tid med familjen, mer stress, tar färre pauser, känner mig låst...</p>

Exempel 2.

Situation (Var och när)	Automatisk reaktion	Respons (Beteende)	Konsekvens
Det är eftermiddag. En granne ringer och bjuder in mig på grillfest imorgon	<p><i>Kroppslig reaktion</i> tungt över bröstet, ont i huvudet, känner att jag blir varm och yr. Känner mig rädd och pressad</p> <p><i>Tankar</i> Det kommer bli konstigt, jag kommer inte ha något att säga, det blir ändå inte roligt...</p> <p><i>Impuls</i> Dra mig undan, tacka nej, stanna hemma...</p>	Jag säger att jag är upptagen, att vi kan ta det en annan gång.	<p><i>I stunden</i> Lättnad, minskat obehag i stunden.</p> <p><i>På lite längre sikt</i> Lär mig att det är skönare att stanna hemma. Får mer tid att grubbla över min situation, ökad uppgivenhet. Riskerar att förlora kontakt med vänner. Riskerar dessutom att känna samma obehag nästa gång jag träffar grannen...</p>

Notera att även om man intellektuellt förstår att de långsiktiga konsekvenserna av ett beteende blir negativa är det svårt att bryta mot impulserna när man väl får en obehaglig känsla eller ett starkt stresspåslag. Men det går med träning!

Undvikande och kontroll vidmakthåller psykisk ohälsa

Vid svåra känslor som oro, ångest, stress eller nedstämdhet är det naturligt att vilja ”lösa problemet” och göra sig av med den jobbiga känslan så fort som möjligt. Vi är experter på att utveckla olika strategier för att få bort det som är obehagligt, vi kanske helt undviker de situationer och aktiviteter som är förknippade med jobbiga känslor eller så försöker vi skapa en känsla av kontroll eller lättnad på annat sätt. Våra strategier gör ofta att det känns bättre i stunden, men i längden kan de leda till att problemen lever vidare och vi blir allt mer begränsade i vad vi kan göra. Här följer exempel på vanliga strategier som används för att slippa jobbiga känslor:

Flykt och undvikanden

Detta innebär att man helt enkelt lämnar situationen som väcker obehag, eller att man undviker att ge sig in i situationen i första taget. I stunden blir man så klart av med det allra jobbigaste, men långsiktigt innebär dessa strategier stora nackdelar. Om man flyr från en situation lär man sig inte att *det går att ha* obehaget och man får heller inte tillfälle att lära sig om hur obehagliga känslor förändras av sig själva när man stannar kvar i en situation. Möjligheten att få nya erfarenheter blir mycket begränsad, vi tror att vi ”vet hur det blir” eftersom vi varit med om ett eller flera tillfällen då det blivit jobbigt. Undvikanden fungerar på liknande sätt. Om man undviker obehagliga situationer slipper man obehaget men man lär sig inte att hantera symtomen eller märka om situationen verkligen är farlig. Vid hög stress kan det handla om att undvika att säga nej, gå ifrån, ta pauser. Istället jobbar man över, tar på sig mer och jobbar hårdare, snabbare. Vid utmattnings kanske man undviker att engagera sig i aktiviteter, gå och handla, åka kommunalt för att i stället dra sig undan, försöka vila. Man kan undvika både yttre konkreta situationer (som att åka buss eller tala inför en grupp) och inre upplevelser (som känslor, tankar, kroppsreaktioner). Många känner t ex obehag inför att vara ledsen, sårbar, känna sorg, nedstämdhet, gråta. Dessa känslor kan man försöka undvika genom att förklara bort sin känsla, skugga över den, ”spela glad”. Det kan fungera en stund, men blir ofta ansträngande och kan leda till ökad spänning och obehag i längden.

Kontrollstrategier/säkerhetsbeteenden

Om man trots obehaget ändå går in i situationer är det vanligt att man tar till kontrollstrategier (också kallade ”säkerhetsbeteenden”) för att försöka kontrollera och minska sitt obehag i stunden. Vid hög oro eller rädsla för akut stresspåslag/ångestattack är det till exempel vanligt att man har med sig telefon, en vattenflaska, att man kontrollerar var utgångar finns och liknande. Det kan handla om att kontrollera sina uppgifter många gånger för att försäkra sig om att det inte finns några fel. Säkerhetsbeteenden kan även vara mentala. Man kan distrahera sig själv genom att tänka på en varm sommardag när man är hos tandläkaren, försöka tvinga sig att tänka positivt, övertala sig att allt går bra eller förutse och planera för allt som kan komma att ske. Ofta är små subtila beteenden betydligt viktigare i utvecklandet och vidmakthållandet av stressrelaterad ohälsa än man kan tro. Dessa beteenden är luriga eftersom de får en att tro att man enbart klarar sig på grund av de åtgärder man tagit till.

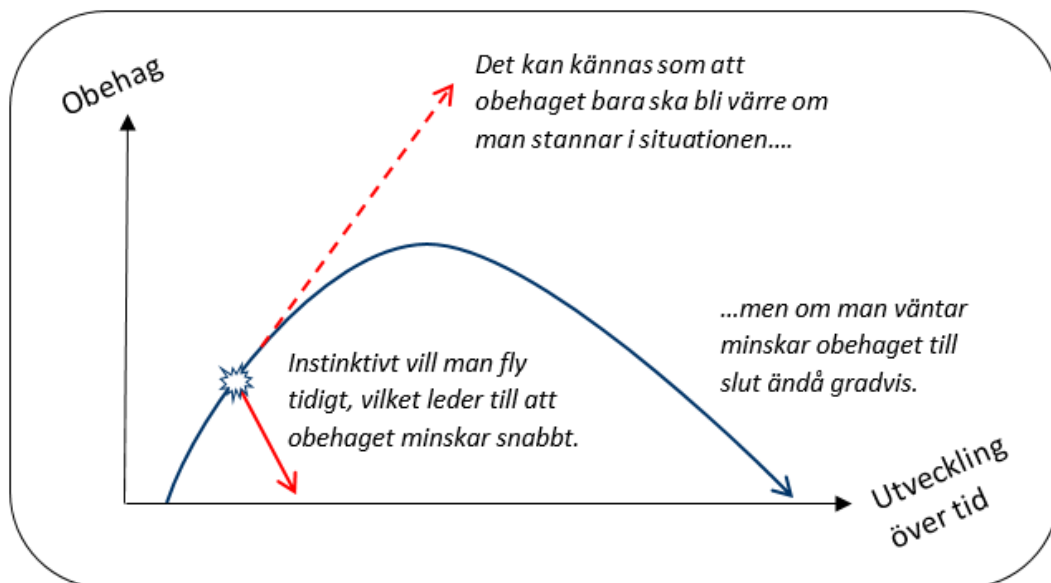
Försäkringar

Försäkringar innebär att man vänder sig till sin omgivning för att få bekräftat att situationen verkligen inte är farlig, för att kunna känna sig lugnad i stunden. Det kan handla om att man ber andra, t ex sina föräldrar, kompisar, läkare eller psykologer, att försäkra en om att man inte är sjuk eller att inget farligt kommer att hända. Vid oro är det naturligt att man vill ställa frågor för att försöka minska sin osäkerhet och känna ökad kontroll. Att ställa upprepade frågor kan dock leda till ett ökat behov av att ställa allt fler frågor, till att man börjar få ångest över huruvida svaren man får är sanna. Man får ett ökat behov av att kontrollera, och oron och stressen kvarstår.

Exponering: Att utmana obehaget

Att vi påverkas så mycket av det kortsiktiga gör att vi ibland förlorar våra värderingar ur sikte och upptäcker långt senare att livet inte är så som vi skulle önska. För att kunna bryta invanda mönster behöver du finna och utmana impulser och rädslor, identifiera vad du tror kommer hända och sedan testa (lite som en vetenskapsman) vad som faktiskt inträffar när du gör sådant du tidigare undvikit. När du gör tvärt emot vad du brukar kommer du att känna obehag. Din uppgift är då att, istället för att fly eller undvika, stanna upp och göra annorlunda. Iakttä vad som faktiskt händer!

I figur 1 nedan finner du en kurva över hur det brukar kunna se ut när man upplever starkt obehag (stress, ångest, panik) i en viss situation.



Figur 1. Obehagskurvan

Kurvan visar hur känslor fungerar. När vi flyr, undviker eller ägnar oss åt kontrollstrategier får vi inte uppleva att obehaget efter ett tag minskar av sig självt. När vi däremot stannar kvar i en situation som väcker obehag så upplever vi ofta att verkligheten inte är så farlig som vi trodde. Om vi inte direkt agerar på kamp/flykt-impulsen förstår kroppen och hjärnan snart att det inte är någon faktisk fara och den jobbiga känslan avtar. Det kallar vi för **exponering**.

För all exponering gäller att utsätta sig för det som är skrämmande och att göra det omsorgsfullt och närvarande. Det handlar om att ta emot och acceptera den jobbiga känslan istället för att fly, undvika eller försöka kontrollera den. Exponering är ett bra sätt att lära om och skapa ökad flexibilitet i sitt känsloliv. Vi behöver exponera oss för våra obehag många gånger, om och om igen, för att det ska vara hjälpsamt. När vi vågar utsätta oss för det vi är rädda för och har undvikit, har vi chansen att bli mer fria och kunna göra sådant vi vill istället för att styras av rädslor.

Om värdet av situationsanalysen vid exponering

När du börjar göra allt mer utmanande beteendeförändringar kommer du alltså sannolikt att komma i kontakt med starka känslor, kanske obehagliga sådana. En del av dessa känslor kan bli hinder för dig när det gäller att genomföra viktiga förändringar. Det är lättare att göra så som du är van, så som gör att det känns ”bra” i stunden.

Nu blir det hjälpsamt för dig att använda dina situationsanalyser i samband med att du planerar att utmana olika rädslor och undvikanden. Genom att t ex göra en situationsanalys efter en planerad exponering får du en tydlig bild av skillnaden mellan vad som är belönande i stunden och vad som hjälper dig dit du vill komma på lång sikt. Detta gäller oavsett om exponeringen gick så som du hade förväntat dig eller inte. Du är inne i en period av nyinläring och allt som händer när du provar att göra annorlunda än du är van är viktig information som du kan använda när du planerar kommande steg.

Att genomföra beteendeförändringar och exponeringar handlar ofta om att stå emot impulser som dina automatiska tankar och känslor väcker och istället agera på ett nytt sätt (ofta tvärt emot impulsen). Den omedelbara konsekvensen är ofta att obehaget ökar något. Den långsiktiga konsekvensen är dock att du i större utsträckning kan påverka ditt liv och ta steg mot att det blir så som du vill att det ska vara. Observera att de långsiktiga positiva konsekvenserna som följer på nya beteenden ibland kan ta veckor att uppnå medan det obehag som kortsiktigt kan undanröjas av att du kör på med dina vanliga stressbeteenden eller undviker vissa situationer försvinner just ”på direkten”. Detta är en starkt bidragande faktor till att man utvecklar stressrelaterad ohälsa. Att börja styras mindre av att slippa kortsiktigt obehag, skamkänslor eller annat som gör att vi stressar är en mycket viktig nyckel till att komma ur sin stressproblematik.

Se exempel nedan på situationer i vilka personerna står emot sina stressimpulser (de exponerar sig för obehaget) och istället agerar på ett långsiktigt hållbart sätt. Notera att, om de hade gått på sina impulser så hade det troligtvis känts bättre för dem just i stunden, en sorts lättnad över att göra det välbekanta och kortsiktigt belönande. Men på sikt hade det inneburit fortsatt utebliven återhämtning, jäktande och borttappade värderingar.

Exempel 1.

(S) Situation	(A) Automatisk reaktion	(R) Respons	(K) Konsekvens
Sitter vid datorn. Har mycket jobb att få klart innan veckan är slut, men jag har bestämt mig för att jag vill bli bättre på att ta pauser och äta lunch. Snart är klockan 12.	<p>Kropp: hjärtat slår snabbt, känner mig stressad och spänd</p> <p>Tankar: ”jag borde bli klar, måste skynda...”</p> <p>Impuls: sitta kvar vid datorn, jobba vidare utan lunch</p>	Går till lunchbordet. Äter långsamt, smakar på maten paus mellan tuggorna pratar med kollegor, ser mig omkring, andas.	<p><i>I stunden</i> Förhöjd oro i början, mer hjärtklappning, tänkte att jag ville gå tillbaks till datorn.</p> <p><i>På lite längre sikt</i> Kände mig stolt, berömde mig själv. Kollegorna uppmuntrade mig. Lyckades fokusera på jobbet bättre när jag hade ätit.</p>

Exempel 2.

(S) Situation	(A) Automatisk reaktion	(R) Respons	(K) Konsekvens
Sitter vid köksbordet. Har bestämt mig för att gå och simma idag. Känner mig trött och låg.	<p>Kropp: Känner mig tung i kroppen, tryck över bröstet. Oro, spänd</p> <p>Tankar: ”ska jag verkligen simma? Jag kommer bli trött. Tänk om jag stöter på någon. Folk kommer att titta på mig och förstå att jag är sjukskriven...”</p> <p>Impuls: Stanna hemma, vila</p>	Packar väskan. Åker till simhallen, simmar 20 min. Badar bastu.	<p><i>I stunden</i> Förhöjd oro i början, känner efter i kroppen och märker att jag verkligen känner mig trött. Får spänningshuvudvärk</p> <p><i>På lite längre sikt</i> Huvudvärken släppte efter hand som jag simmade. Kände mig stolt! Mådde bra av att röra på mig. Orkade mer än jag trodde. En annan man hälsade, småpratade i bastun. Inser att jag kanske kan påverka min situation</p>