

## Vanliga problem och förslag på lösningar

---

### Svårigheter med planering

När man känner sig stressad och utmattad kan det ta emot att planera in saker i sin vardag. En anledning till att det är svårt är att man kanske upplever att veckan redan är så fylld av ”bokningar” och ”måsten” att det blir en stress att försöka pressa in mer. Detta är helt naturligt. Det kan även vara så att man har en relativt tom kalender (om man t ex är sjukskriven eller föräldraledig), vilket gör att en specifik tid att komma ihåg och förhålla sig till kan leda till hög stress. Det lätt att tänka:

*”Jag behöver inte planera – jag försöker ta steg i behandlingen när det passar, när det faller mig in”.*

Självklart är det aldrig fel att ”på impuls” prova nya beteenden och aktiviteter som ligger i linje med det du tycker är viktigt. I takt med att du kommer till olika insikter kommer säkert flera av dina beteendeförändringar ske just på detta sätt – du hamnar i en situation och märker att du gör på ett nytt sätt. Bra!

Men risken med att lita på denna typ av beteendeförändring istället för att planera in vad du ska jobba med är att förändringarna inte håller i sig på över tid. Utan planering blir det också svårt att systematiskt utvärdera hur det blir för dig när du bestämmer dig för att göra något som du tycker är viktigt och svårt. Du kanske är motiverad att göra förändringar i ditt liv nu under behandlingen, men om du inte utvecklar en strategi för att på ett medvetet sätt påverka din vardag *oavsett hur du mår* finns en stor risk att du, när livets stress tränger sig på, hamnar direkt tillbaka i dina gamla mönster.

Att inte vilja planera in sådant som du mår bra av och tycker är viktigt kan vara ett undvikandebeteende som gör att du slipper stressen i stunden. På lång sikt innebär oviljan att planera för din egen hälsa att återhämtning och värderade aktiviteter snabbt prioriteras ner när annat känns mer angeläget.

Vi vill alltså uppmuntra dig att, oavsett hur jobbigt det känns, träna på att **planera in** det du tycker är viktigt. Själva planeringen kan betraktas som en beteendeförändring i sig som du kontinuerligt behöver arbeta med genom behandlingen. Det behöver inte vara stora saker utan kan handla om att planera för att göra något du redan gör fast på ett lite annorlunda sätt (till exempel i ett långsammare tempo eller med en större mental närvaro).

Det är lätt att vilja göra alla förändringar med en gång, men tänk på att inte planera in mer än vad du tror att du klarar av. Detta kan så klart variera till viss del beroende på hur din vecka ser ut, men några steg kommer du sannolikt alltid ha möjlighet att planera in, t ex miniavslappning, att äta en måltid, att gå en kort promenad). Kom ihåg att bryta ner aktiviteter till sina minsta delar och att början till förändring bara kan ske genom små steg. Begränsa aktiviteter i tid (t ex gå en promenad på *15 minuter* två gånger under veckan) och antal gånger i veckan så att du har möjlighet att genomföra det du planerar. Om du greppar över för mycket kan dina ansträngningar lätt kännas som misslyckanden och du kanske missar att uppmärksamma de mindre steg du faktiskt tar.

## Dåliga och bra dagar

Ett övergripande mål med den behandling då nu genomgår är att du ska få en ökad balans i din vardag, mellan aktivitet och vila samt mellan olika typer av aktiviteter. Vissa dagar vaknar man upp och känner mer stress/obehag än vanligt medan man andra dagar mår ganska bra. Man har helt enkelt dåliga och bra dagar/perioder. Detta är fullt normalt. Ibland kan man härleda varför vissa dagar är jobbigare, kanske har man sovit dåligt eller så vet man att det kommer bli en stressig dag på jobbet. Ibland har man ingen aning om varför det känns lättare den ena dagen men svårare den andra, det bara är så.

En vanlig fälla som man kan gå i är att helt anpassa arbetet med behandlingen efter sin dagsform. Det innebär att du, på en ”bra” dag, kanske bestämmer dig för att ta en massa steg och utmana dig själv på alla möjliga vis. Det kan leda till att du får ett bakslag dagen efter, med ökade symtom på stress och utmattning. Då kanske du inte alls orkar följa din planering den dagen, och väljer att ligga till sängs istället för att t ex träffa en vän eller träna. Detta kan i sin tur leda till den negativ spiral:

***Dålig dag – undvikande – dåligt samvete och negativa konsekvenser – ännu mer stress och dåligt mående...***

Det är när du låter *känslostyrda beteenden* styra hur dina dagar ser ut som du riskerar att hamna ännu djupare i din problematik och uppleva att du inte själv har kontroll över ditt liv. För att motverka denna typ av ”allt-eller-ingenget”-engagemang i behandlingen är det viktigt att du i förväg har gjort en planering och följer den så långt det går varje dag. Du behöver hålla tillbaks ibland när du känner dig pig och energisk (t ex medvetet planera in återhämtning och vila), och pressa dig själv ibland när allt känns tungt. Detta leder till att du på sikt får en mer balanserad tillvaro.

Om man bara gör sina hemuppgifter på ”bra dagar” så är man sämre förberedd när det väl kommer en dålig. På samma sätt är det problematiskt att helt släppa behandlingen på ”bra dagar” (då motivationen kanske är lägre) för att sedan försöka sig på en miniavslappning, till exempel, när stressen är som högst. Det gäller att börja träna på nya beteenden och planera steg kontinuerligt genom behandlingen för att på bästa sätt förbereda sig inför oundvikliga perioder av stress som kommer att dyka upp i livet efter behandlingens avslut.

## Praktiska hinder för att genomföra planerade aktiviteter

För att kunna genomföra vissa aktiviteter som du planerar kan du behöva tänka över hur det fungerar praktiskt i ditt liv. Innan du planerar, tänk igenom vilka hinder som skulle kunna uppstå så att du i största möjliga mån kan ta hänsyn till dem. Kanske behöver ett första steg för dig vara att sätta dig med din partner/kollega eller andra människor som spelar en roll i din planering och gå igenom hur veckan ser ut? Berätta vad du skulle behöva planera in och problemlös tillsammans.

Det kan också vara hjälpsamt att tänka igenom vid vilka tidpunkter under dagen det är störst sannolikhet för dig att lyckas genomföra olika aktiviteter. Fundera även över huruvida det kan finnas praktiska hinder som gör att du inte kan börja med din planerade aktivitet utan att först göra vissa förberedelser. Om du har bestämt dig för att åka på en cykeltur behöver du t ex se över att punkteringen är lagad...

Att arbeta med beteendeförändring kan innebära att du kanske behöver överväga att minska

din tid för mindre värderade aktiviteter för att få mer tid till nya mer värdefulla aktiviteter. Det kan innebära att du behöver sätta tydligare gränser för din tid och prioritera annorlunda under en period. Fundera över om du till exempel kan minska noggrannhet i hemmet till förmån för en återhämtande aktivitet? Kan du säga nej till ett jobbuppdrag till förmån för att få mer tid till annat i ditt privatliv? Denna typ av förändring kan vara svår inledningsvis, men kom ihåg att ditt arbete i denna behandling är till för att *på sikt* minska otillfredsställande aktiviteter så att du stegvis kan röra dig mot ökad balans och flexibilitet i vardagen. Det finns inga snabba och enkla lösningar på stressrelaterad ohälsa, och ökad balans kräver både givande och tagande.

### "Avbrott" i vardagen och kriser under behandlingen

Behandlingen du genomgår sträcker sig över ca tre månader och det är inte osannolikt att du kommer att vara med om händelser som ställer till det för dig och gör det svårare för dig att fokusera på din behandling. Det kan röra sig om att du ska börja arbeta efter en sjukskrivning, nya projekt på arbetsplatsen, familjemedlemmar som blir sjuka eller en högtid/ledighet som innebär att din vardag påverkas. När vanliga rutiner bryts av olika skäl kan det ligga nära till hands att nedprioritera arbetet med behandlingen och istället fokusera helt på det som pågår i livet. Det är ju så du förmodligen brukar göra och det kan vara en anledning till varför du utvecklat den stressrelaterade ohälsa du lider av idag.

När det händer något i livet (som det alltid gör!) gäller det alltså att sträva efter att fortsätta ta hand om dig själv och ta de steg du behöver ta för att leva i enlighet med dina värderingar. Självklart kan du behöva anpassa din planering efter vad som händer, men det viktiga är att du inte helt slutar planera in tid för t ex återhämtning och självomhändertagande. Det är när det är som tuffast och rörigast som du behöver din planering allra mest, även om det är då som det kan vara mest utmanande att tänka på dig själv.

#### *Exempel*

Under Annas behandling insjuknade hennes mamma i cancer. Anna blev mycket sänkt och orolig. Hon besökte sin mamma varje dag och ville göra allt för att hjälpa henne på olika sätt. Hon tänkte på sin mamma hela tiden och tyckte att arbetet med behandlingen kändes oviktig under omständigheterna. Anna hade dessförinnan kommit igång bra med planering av återhämtning under sin arbetsdag i form av lunchpromenader. Hon hade minskat ner på arbete kvällstid och var nöjd med hur hon och hennes make samtalade med varandra. Vidare hade hon avsatt en kväll i veckan för "egen tid". Men nu raserades allt! Anna slutade göra miniavslappningar och hon försökte hålla sig sysselsatt hela tiden då hon var för rastlös och orolig för att stanna upp. Hennes stress stegrades och hon märkte hur hennes tidigare symtom kom tillbaks som ett brev på posten.

Annas reaktion var inte konstig eller felaktig på något sätt. Det är under kriser av olika slag som vi människor reagerar med "kamp-flykt" reaktionen och lägger i en extra växel för att överleva. Dessvärre ledde Annas reaktion till att hon till slut inte orkade med att hantera allt som behövde skötas kring sin mamma, och hon led av dåligt samvete inför mamman och sin familj.

Det man behöver göra i denna typ av krissituation är att, återigen, hitta tillbaks till återhämtning och grundläggande rutiner för att få tillbaks en stabilitet i vardagen. Med små steg behöver man återupprätta balansen under de omständigheter som råder. Det kan jämföras lite med den instruktion som alltid ges i samband med flygresor:

*"Placera andningsmasken på dig själv innan du hjälper andra".*

Anna behövde backa några steg i sin behandlingsgång och hitta tillbaka till grundläggande återhämtning och rutiner. De större exponeringar och utmaningar hon hade planerat fick läggas på is en stund tills att Anna började kunna hjälpa sig själv ner i varv. Detta är inte att betrakta som ett misslyckande, utan snarare som en flexibilitet och ett fortsatt arbete med behandlingen utifrån var man befinner sig i stunden.

## Om du mår sämre av exponering och planerade aktiviteter

Att göra beteendeförändringar innebär en pågående inläring. Genom att du gör situationsanalyser över dina steg lär du dig att se vad konsekvenserna av dina handlingar blir på kort- och lång sikt. Om du märker att en viss aktivitet/ett visst steg som du trodde skulle vara hjälpsamt för dig faktiskt gör att du mår sämre, behöver du fundera över vad det kan bero på.

Rör det sig om att du är ovan vid att göra just denna aktivitet och att det därför känns konstigt och leder till stress i stunden? Kanske får du skuld känslor över att du tar tid för dig själv och inte betar dig så som andra har lärt sig att förvänta sig av dig? Om så är fallet kan det röra sig om att du behöver exponera dig för den känslan och de tankar som dyker upp, istället för att låta dem vara ett hinder för förändring. Ibland blir de positiva konsekvenserna av en mer balanserad tillvaro tydliga först lite längre fram. Träna på att känna igen typiska automatiska reaktioner som uppstår när du ska ta ditt steg och tillåt känslorna och tankarna att finnas hos dig utan att försöka undvika, fly eller i övrigt reagera på din första impuls (exponering). I takt med att du tränar kommer dina automatiska reaktioner i dessa situationer att förändras och få mindre inverkan på dig. Du lär dig att du kan göra det som är viktigt även om det inledningsvis är svårt.

Det kan också vara så att det steg du genomför leder till ett försämrat mående av den anledningen att det faktiskt är för svårt för dig just nu. Kanske har du gått för fort fram? Om du till exempel har svårt att fokusera och är känslig för intryck kan det vara ett för stort steg att spendera en heldag på en nöjespark med vänner. Detta kan du emellertid inte alltid veta i förväg, och även om du känner dig helt utmattad efteråt så är det inte farligt att prova. Det ger dig helt enkelt information om att du till nästa gång kanske behöver avgränsa liknande aktiviteter, bara vara med under en kortare stund eller börja med att träffa vänner i lugnare miljöer.

Ytterligare en faktor att överväga är huruvida de steg du planerar in faktiskt är steg som är genuint viktiga för dig. Är det dina egna värderingar du jobbar mot eller påverkas du av budskap från sociala medier och bilden du får av hur andra människor verkar leva sina liv? Det kan vara värt att blicka tillbaka över dina värderingar och konkreta steg (kapitel 4) för att se över huruvida det du först tänkte är viktigt för dig verkligen stämmer. Det är fritt fram att revidera under behandlingens gång!

## Belöningar

Planering, beteendeaktivering och exponering är centralt för en lyckad behandling. Men som du ju vet är det en utmaning att förändra beteenden. Ofta när du gör något som du tror är bra för dig får du kanske en positiv känsla av att ha lyckats, du känner dig nöjd och stolt. Men ibland är det mer motigt och de önskade effekterna av din ansträngning dröjer. Kanske en del steg leder till att du i stunden känner dig tröttare än tidigare och kanske till att du får tankar om att du gjort fel (t ex dålig samvete över att ha sagt nej till någon, en känsla av att inte leva upp till vissa förväntningar). När det är på det sättet kan du behöva yttre belöningar för att

uppmärksamma de ansträngningar du gör och för att orka fortsätta ditt arbete mot förändring på lång sikt.

Belöningar kan vara av olika slag, och vad som räknas som en belöning är unikt för varje person. Det är bara du själv som kan avgöra vad just din belöning skall vara. Exempel på belöningar kan vara att du unnar dig att äta något gott, att göra något du uppskattar eller köper något litet till dig själv. Det kan också handla om att be någon annan uppmärksamma dina ansträngningar och ge dig en klapp på axeln eller ett uppmuntrande ord. Kanske har du själv någon segergest eller uppmuntrande kommentar som kan fungera peppande för dig? Att på förhand bestämma belöningar kan öka din motivation inför att ta ett visst steg. Bäst är att ge sig själv belöningen direkt efter genomförd utmaning, då har man också något att se fram emot under själva genomförandet av aktiviteten/steget.

### *Övning Belöningar.*

Fundera en stund över hur du berömmar och uppmuntrar du dig själv. Tänk ut några belöningar, saker du kan säga, roliga saker du kan göra, köpa eller unna dig efter att du utmanat dig själv och gjort en planerad beteendeförändring. Skriv nedan:

### **Glöm inte att du är del i ett system!**

Slutligen gäller det att vara medveten om att du inte är en isolerad ö som kan göra förändringar oberoende av vad som händer runt omkring dig. Självklart påverkas du hela tiden av din omgivning, liksom din omgivning påverkas av dig. När någon del i ett system förändras leder det ofta till en hel kedjereaktion som både kan innebära för- och nackdelar för dig. Fördelar kan vara att andra får upp ögonen för att det går att göra på olika sätt i olika situationer. Dina beteenden kan skapa ringar på vattnet och vara en inspiration för andra att börja ta ansvar för sina beteenden. Du kan bli en förebild!

En nackdel med att befinna sig i ett socialt system är att andras förväntningar på vem du är och hur du ska bete dig kan göra det svårare för dig att orka driva igenom dina förändringar. Om din chef, till exempel, är van vid att du alltid löser problem som uppstår kan det dröja innan chefen ”lär om” och accepterar att du börjar avsäga dig ansvar för en del saker. Som du vet bättre än någon vid det här laget tar det tid att ändra sina beteenden (speciellt när de fått positiva konsekvenser i ett kortsiktigt perspektiv), och kanske kommer chefen att gång på gång försöka få dig att lösa problem på samma sätt som tidigare. Det har ju alltid fungerat förut! Ett annat exempel är om du bestämmer dig för att delegera uppgifter i hemmet och inte plocka undan efter andra. Dina värsta farhågor kanske besannas: Det blir otroligt stökigt och ingen plockar undan efter sig! De väntar så klart på att du ska plocka undan så som du brukar.

Detta innebär att du behöver ha en stor dos tålamod och acceptans för att andra inte börjar förändra sina beteenden direkt när du gör det. En viktig sak att komma ihåg då är att INTE falla tillbaks och göra som du brukar trots allt. Då lär sig människor omkring dig att det bara gäller att vänta lite längre – sedan gör du som vanligt och allt är frid och fröjd. Om du orkar hålla ut och acceptera att andra inte direkt förstår att din roll har förändrats, kommer de successivt att behöva anpassa sina egna beteenden. Kanske blir det lite stökigt och jobbigt längs vägen, men det är det sannolikt värt.

Och naturligtvis kan andra människor inte läsa dina tankar och förstå dina avsikter utan att du kommunicerar dem. Försök att i största möjliga mån vara öppen med hur du tänker och vad du önskar ska hända.