

Att vidmakthålla framsteg och förebygga återfall

Det finns inga genvägar när det gäller att komma tillrätta med stressrelaterad ohälsa, det har du säkert redan räknat ut. Och det är viktigt att betona att denna behandling bara är början på din resa. Livet är den fortsatta behandlingen. Det är möjligt att du upplever en del kvarstående symtom på långvarig stress, så som fortsatta problem med koncentration eller minne, ökad känslighet för stress och att du snabbare blir trött vid mental ansträngning. Så kan det vara även om du gjort en massa förändringar och din vardag är mer balanserat nu än förut. Kom ihåg att symtom på långvarig stress tar längre tid att få bukt på än de symtom på akut stress som uppstår i specifika påfrestande situationer. Detta är inget konstigt och betyder inte att du inte är på rätt väg. Det tar tid för hjärnan att återhämta sig fullt ut. Vägen dit är att fortsätta ta hand om dig själv och planera dina dagar så att du får balans mellan aktivitet och återhämtning samt mellan olika typer av aktiviteter som är viktiga för dig för att leva ett meningsfullt liv. Det kan ta månader innan du tycker att det är du som bestämmer och inte din stress, men det är en färdighet du bara kan lära dig genom egna erfarenheter och ihärdig träning. Vägen framåt kommer inte vara rak, och den kommer att vara smal, lerig och gropig. Påminn dig själv om vart du är på väg!

Rent konkret då, hur ska jag göra?

För att vidmakthålla dina framsteg uppmuntras du att, under minst en månad efter att behandlingen avslutas, fortsätta att se över vad du behöver göra varje dag för att få återhämtning och balans. Därefter behöver du *planera in* dina steg och följa din planering. Schemalägg tider för att se över materialet du arbetat med och lösa eventuella problem som uppstår. Så småningom kanske du upptäcker att du lever i överensstämmelse med dina värderingar på daglig basis utan att behöva använda arbetsbladen för att övervaka och planera. Då är det fantastiskt! Men kom ihåg att stress är en naturlig del i livet och du kommer aldrig att bli helt ”stressfri”. Det innebär att du till viss del behöver vara uppmärksam och medveten om dina beteenden genom hela livet. Det innebär också att du måste känna igen möjliga risksituationer för dig och tidiga tecken på att du håller på att falla tillbaka i gamla mönster.

Åtgärder vid bakslag

Bakslag är någonting som är vanligt när det gäller olika typer av psykisk ohälsa. Du får räkna med att det kommer att komma perioder då du stöter på motstånd och märker av symtom på stress och utmattning. Du kanske har haft din stressrelaterade ohälsa i flera, ja kanske tiotal, år medan du bara gått i behandling i 12 veckor. Att begära att du från och med nu aldrig skulle känna stress eller ta till dina gamla stressbeteenden vore omänskligt. Men vad är ett bakslag egentligen?

Bakslag är något vi kan påverka

Bakslag är alltså *inte* att få stress eller att känna obehagliga symtom. Som vi sagt tidigare så är ju stress en naturlig del av livet. Dessutom skulle en sådan definition av bakslag vara orättvis eftersom känslor är något som vi nästan aldrig kan styra över. Att få ett bakslag skulle då vara något som ”drabbar” oss, helt omöjligt för oss att påverka.

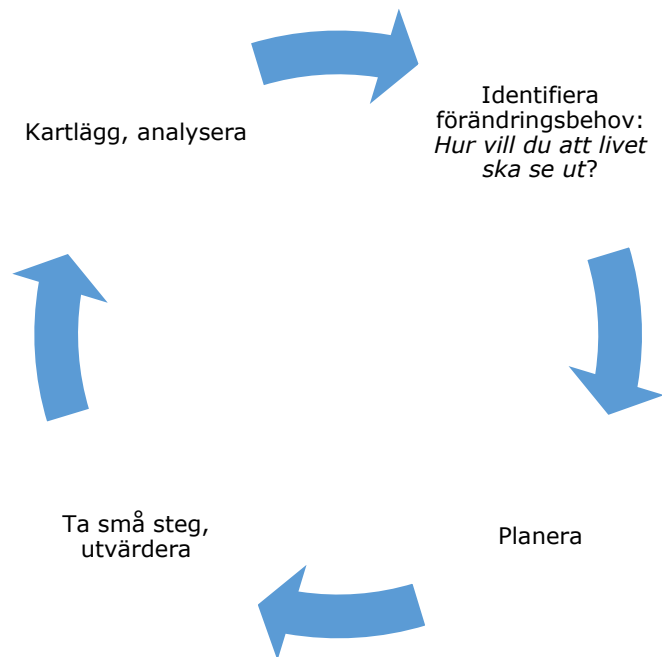
Att däremot följa sina känslostyrda impulser och ge sig hän till sina gamla stressbeteenden (som till exempel att öka tempot i alla handlingar, undvika sådant som väcker obehag, göra flera saker samtidigt, prioritera bort återhämtning och roliga aktiviteter) är att klassificera som bakslag. Våra automatiska reaktioner kommer i situationer utan att vi direkt kan påverka dem, men hur vi beter oss som svar på dessa reaktioner kan vi påverka. Det är alltså vad vi *gör* när vi känner på olika sätt som kan räknas som bakslag. Att däremot känna ökad stress under en period, men samtidigt stå emot impulserna och ändå handla som planerat, är något som hör livet till och är inte på något sätt negativt.

Bakslag är inte återfall

En annan viktigt detalj är att bakslag *inte* är samma sak som ett återfall. Ett återfall är när man fallit tillbaka till noll och får börja om från början. Att återigen börja med stressbeteenden och förlora balans i livet under en period är ett litet steg tillbaka men det innebär inte att allt arbete är förgäves eller att man måste börja om från början. Ett bakslag kan visserligen bli ett återfall om det följs av bakslag på bakslag under en lång tid. Men om du är uppmärksam på ditt bakslag och tar tag i problemen så snabbt som möjligt, så kommer du snart vara på rätt spår igen och bakslaget blir betydelselöst.

Hur hanterar jag bakslag?

När ett bakslag har skett ska du försöka att analysera situationen; vad var det som utlöste symtomen? Vad gjorde eller undvek du på grund av stress eller utmattning? Använd dig av aktivitetsregistrering under några dagar och gör situationsanalyser för att förstå dina beteenden. Med informationen du får fram planerar du återigen in vilka steg du behöver ta (t ex återhämtning, aktiviteter som ger dig energi och steg som för dig i riktning mot dina värderingar). Kom ihåg att börja med små steg utifrån var du befinner dig i stunden så att du inte känner dig överbelastad eller blir uppgiven. Arbeta dig sedan, steg för steg, tillbaks mot en mer balanserad och meningsfull vardag. Du klarar det!



Figur 1 visar centrala moment du gått igenom i behandlingen och som du behöver gå tillbaka till om du skulle stöta på svårigheter framöver. Modellen visar hur du behöver fortsätta vara uppmärksam på hur ditt liv ser ut (kartlägg och analysera) för att därefter ta ställning till vad du behöver (utifrån dina värderingar och det du lärt dig om återhämtning, känslostyrda beteenden mm). Därefter gäller att åter planera in små steg, utvärdera konsekvenserna och se över din livssituation på nytt.