

Vad är en depression?



Vad som orsakar en depression är svårt att säga. Det finns flera teorier om varför man blir deprimerad och sannolikt är det flera orsaker som samverkar.

Biologiska faktorer - Det finns mycket forskning som visar på att ärftlighet och genetiska faktorer spelar roll för vem som utvecklar depression. Även olika signalsubstanser i hjärnan tros kunna påverka risken för att drabbas av en depression.

Psykologiska faktorer - Det finns också psykologiska faktorer och livshändelser som påverkar uppkomsten av depression som exempelvis långvariga sömnsvårigheter och smärtproblem.

Miljömässiga faktorer - Yttre faktorer som förluster, separationer och långvarig stress kan även de bidra till att man utvecklar depression.

De flesta psykologer och forskare anser att uppkomsten av depression sällan har en enda orsak utan beror på en kombination av ovanstående faktorer biologiska, psykologiska och miljömässiga faktorer. Det är dock viktigt att komma ihåg att man inte alls behöver veta vad som orsakat en depression för att kunna häva den!

KBT vid depression

KBT bygger på inlärningsteori. Grundtanken i inlärningsteori innebär att det som människor gör beror på att man påverkas på olika sätt av sin omgivning. Hur man påverkas gör att man utför eller inte utför vissa beteenden. När man blir deprimerad är det ofta inte lika roligt att göra saker som tidigare varit roliga. Det är därför också vanligt att man slutar med aktiviteter som man tidigare tyckt om eller mått bra av att göra, eftersom att de inte känns lustfyllda. Man kan prata om framförallt tre olika faktorer som påverkar vårt beteende vid en depression och du ska nu få en kort genomgång av dessa.

Vid depression brukar negativa livshändelser ha ökat, s.k. bestraffning...

Bestraffning innebär att händelser som har en direkt negativ inverkan på ditt liv har ökat. Det kan vara olika livshändelser som får dig att må dåligt, t.ex. en nära anhörig som har gått bort, att du blivit illa behandlad på arbetsplatsen eller att du drabbats av en sjukdom osv.

...och de positiva livshändelserna har minskat...

Detta innefattar saker som tidigare gett dig glädje men som av olika anledningar har försvunnit i ditt liv. Det kan vara att du blivit av med jobbet, att du slutat med en hobby som tidigare varit viktig för dig, att en relation har tagit slut eller att du flyttat till en ny stad där du inte känner någon. Alltså en minskning av aktiviteter som tidigare gett dig glädje, som nu för tiden kanske avslutats eller är svårare att genomföra.

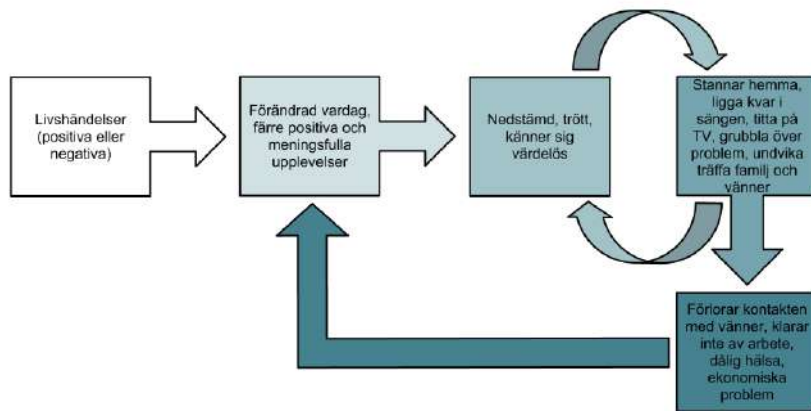
..vilket kan leda till en negativ spiral av undvikande

Vad händer då när negativa livshändelser har ökat och positiva livshändelser minskat? Ofta mår man sämre och har inte lika stor lust som innan att göra saker som man tidigare mådde bra av. Detta leder ofta till att man slutar med ännu fler aktiviteter eftersom att det ändå inte är lika kul att göra dessa saker längre.

Undvikande kan kännas skönt på kort sikt

Det kan också hända att man undviker att göra olika saker för att de leder till obehag. Man vill inte gå ut och träffa folk för att man känner sig misslyckad av att inte ha ett jobb och vill inte

prata med andra om det. Då kan det kännas bättre för stunden, genom att man slipper obehaget av att gå iväg och prata med andra. På detta sätt fortsätter den negativa spiralen ytterligare. Man gör mindre och mindre aktiviteter men blir således också mer och mer deprimerad och mer och mer orkeslös.



Här är ett exempel på depressionsmodellen. Livshändelser, som kan vara positiva eller negativa, kan leda till en förändrad vardag och minskade meningsfulla aktiviteter. Detta kan leda till nedstämdhet, trötthet som gör att det lockar mer att stanna hemma i sängen och inte ut och träffa vänner. Att dra sig mer tillbaka kan leda till att man förlorar kontakt med det som är viktigt för en t.ex. vänner, arbete osv. Det i sig leder till en ännu mer förändrad vardag och spiralen är igång.

Hur kan man komma ur den negativa spiralen?

Det viktigaste du kan göra för att bryta den negativa spiralen och försöka komma på rätt köl, är att aktivera dig med saker som brukat eller borde få dig att må bra – detta oavsett om du har lust eller inte. Man kan säga att när du har en depression är din känslomässiga kompass lite trasig. Det går inte att vänta på att lusten ska falla på innan du engagerar dig i en aktivitet. Du måste istället aktivera dig för att till sist kunna bli engagerad och få lust.

Således kommer du behöva göra saker som kan kännas mycket jobbiga i stunden. Du kanske inte har lust att gå ut och träffa vänner, ta en promenad eller hänga upp tvätt. Men om du gör dessa aktiviteter ändå så kommer du att märka att du får en känsla av agens, att du klarar av saker, kanske lite energi och till och med lite glädje. Passivitet är depressionens bästa vän och bensin, så för att inte mata din depression med mer bränsle (dvs. passivitet) är det bättre att steg för steg släcka depressionens låga med aktivitet.

Det kan vara mycket hjälpsamt att få rutin och struktur på dina dagar för att må bättre. Försök att äta på bestämda tider och att komma ut och röra på dig varje dag. Planera in aktiviteter och utför dem oavsett om du har lust eller inte. Gör du detta är du på rätt väg att komma ur din depression!



Olika sorters aktiviteter

När du ska planera in olika aktiviteter kan du fundera över vilka som kan få dig att må bra och vilka som du kanske måste göra. Livet består ju av både saker man vill och saker man faktiskt måste göra. Att bara göra måste-aktiviteter kan göra dig låg, men att bara göra vill-aktiviteter behöver inte heller vara optimalt. Ofta känns det ju väldigt skönt när man utfört en uppgift som man vet att man borde göra. Det viktiga är att hitta en balans mellan vill- och måste-aktiviteter. Det finns också en tredje kategori aktiviteter, saker som du gör men som du lika gärna hade kunnat vara utan. Vi kan kalla dem för Kan vara utan-aktiviteter. Dessa kan vara sköna och bra ibland, men det kan också vara aktiviteter som är positiva för stunden men som inte förbättrar ditt mående på sikt.

Måste-aktiviteter – Saker som du kanske inte hade valt att göra själv, men som ingår i livet

och som faktiskt måste utföras. Diska, städa, tvätta, laga mat, hämta barnen från dagis, gå till jobbet, betala räkningar osv.

Vill-aktiviteter – Träna, träffa vänner, spela datorspel, se på tv, läsa böcker, prata i telefon, fika, lyssna på musik, ta en promenad, dricka te osv.

Kan vara utan-aktiviteter – Ligga och dra sig lite för länge om morgonen, slötitta på tv, hänga med på sociala sammanhang där jag egentligen inte trivs osv.

Hur ser fördelningen ut mellan dina olika sorters aktiviteter?

Det kan kännas som att du inte mår bra oavsett hur mycket du aktiverar dig. Att aktivera sig för att bli av med en depression är ingen mirakelkur – och det tar tid! I det här skedet är det viktiga att depressionen inte blir djupare. Men om du aktiverar dig i lagom dos med saker som du brukade tycka om och må bra av, men fortfarande inte känner någon förbättring, glädje eller energi kan det vara bra att stanna upp och fundera lite. Vad gör du när du är i dessa olika sammanhang och aktiviteter? Är du faktiskt där och engagerar dig i det du gör? När man är deprimerad är det väldigt vanligt med grubbel, oro och ältande. Det kan vara så att man är fullt upptagen med att tänka på hur dåligt man mår och hur glada alla andra verkar vara att man inte alls njuter av sin fika med vännerna eller sin promenad i skogen. Är detta något du kan lägga märke till, att du lätt fastnar i dina tankar när du gör olika aktiviteter? I så fall är det dags att försöka att ändra på detta mönster! Att fastna i tankarna är också ett undvikande som spär på den negativa spiralen. För att aktiviteterna ska ge effekt behöver du var där också i tankarna.

Få perspektiv på dina deprimerade tankar

Och det är ju lättare sagt än gjort! Kom ihåg att dina tankar bara är tankar. Låt dem komma och gå som moln på himlen. Fastna inte i dem. Kommer det tankar om att du är värdelös, att livet är meningslöst eller att det inte är någon idé med någonting - bara tacka din hjärna för dessa tankar. Det är typiska depressionstankar, hjärnan är lika tjugig och negativ som vanligt. Men kanske behöver du inte lyssna på dessa tankar längre? Hjälper de dig att bli bättre? Hjälper de dig åt det håll du vill i livet? Tankar och känslor kommer och går hela tiden. Om ett tag är du kanske inte deprimerad längre, då kommer du att ha helt andra tankar och känslor. Du är bara en behållare för dina upplevelser som ständigt förändras. Ta dem inte på för stort allvar, för när du minst anar det har de bytts ut mot några andra.

Sammanfattning

- En ökning av negativa livshändelser och en minskning av positiva livshändelser kan påverka att du blivit deprimerad.
- Börjar man må sämre pga. dessa livshändelser är det lätt att sluta med eller undvika andra aktiviteter som tidigare fått en att må bra.
- För att komma ur den negativa spiralen är det viktigt att aktivera sig även om de inte känns roliga för stunden.
- Försök att ha en balans mellan vill- och måste-aktiviteter. Kanske finns det också några Kan vara utan-aktiviteter du kan minska på.
- Om du inte upplever att aktiviteterna ger dig något kan det vara pga. att det tar tid att komma ur en depression. Det kan också vara så att du fastnar i tankar och grubbel när du gör dina aktiviteter. Tankar är en form av undvikande som spär på den negativa spiralen.
- Hantera dina tankar som just tankar och kom ihåg att de varken är sanning eller fakta. Observera dem men låt dem passera. Du behöver inte lyssna på dina tankar hur ihärdiga de än är.