

## Att tänka på vid förändring – kom-ihåg-lista

1. **Förstå mönster** – bli medveten om vad du gör och hur det påverkar hur du känner dig. Aktivitetsdagboken hjälper dig att bli granska hur du tillbringar din tid. Ställ dig själv frågorna ”vad gör jag just nu?” ”hur känner jag mig?” och ”behöver jag förändra det jag gör eller hur jag gör det?”
2. **Välj alternativa beteenden** – hitta nya sätt att ta dig an det du står inför. I varje situation har du valmöjligheter – hur små eller få de än må vara. Det kan handla om att välja att göra något helt annat eller att göra något på ett annorlunda sätt. Träna på att aktivt agera i olika situationer snarare än att reflexmässigt reagera på dem.
3. **Schemalägg och testa** – bestäm en dag och tidpunkt och schemalägg detta i din kalender. Ska du använda din papperskalender eller skriva in det i din mobiltelefon? Behöver du någon form av påminnelse för att komma ihåg?
4. **Upprepa!** – Testa flera gånger innan du utvärderar och försök att vara öppen för oväntade resultat. Var beredd på att det kommer att vara svårt, särskilt i början. Framgångar och motgångar är en del av processen. Träna på att utvärdera hur du känner dig innan du gör aktiviteten, när du gör den och efter att du avslutat den.
5. **Utvärdera** – efter att du testat alternativa beteendet flera gånger gör du sedan en utvärdering. Förbättrade aktiviteten din sinnesstämning? Klarade du av att genomföra det? Åstadkom du något som är viktigt för dig i livet? Vad har du lärt dig av detta?

## Vanliga problem som kan uppstå och hur du kan hantera dem

- *Jag har svårt att veta vilka mina depressiva beteenden är.* Här gäller det att definiera problemet så tydligt du kan. Att ”göra ingenting” kan betyda att du sitter i soffan och slötittar på TV eller scrollar på din telefon mellan kl. 18.30 - 20.30. Försök att vara så specifik och konkret du bara kan! Det är lätt att bli blind för sina egna beteenden och fastna i mönster du inte är medveten om – kan det vara så att du behöver fylla i aktivitetsdagboken lite mer regelbundet?
- *Jag har svårt att veta vilka alternativa beteenden jag ska välja.* Även här gäller det att försöka vara tydlig och konkret. Det är lätt att alternativa beteenden blir för diffusa och på så vis svåra att genomföra, till exempel ”tänka mer positivt” eller ”vara mer optimistisk”. Hjälp dig själv på traven genom att specificera, till exempel ”ägna 30 minuter på söndag kväll till att handla mat inför veckan”.
- *Jag vet vad jag behöver göra men just nu är det inte rätt läge för mig i livet.* Det är lätt att fastna i att vänta på att det ska ”kännas rätt” eller ”vara rätt läge” för att ta första steget. Det kan då vara hjälpsamt att påminna dig om dina mål och att agera ”som om” du mådde som du önskade eller vad du önskar uppnå redan inträffat. Vid depression har forskning visat att känslan kommer som konsekvens av vad du gör. Beteendet kommer först – känslan sedan.
- *Jag är livrädd för att misslyckas.* Det är naturligt att förändring kan kännas svårt och ge upphov till viss oro. Om en aktivitet upplevs vara för stor för att genomföra kan det kännas överväldigande. Ställ dig själv frågan vilken förändring som känns hanterbar och möjlig att genomföra. Det kan hjälpa att bryta ned aktiviteten i minsta möjliga steg. Om du vill börja cykla kan första steget vara att kontrollera att du har luft i dina däck eller laga en punktering.