

Sammanfattning av Kurstillfälle 7: ”Hur kan jag ta hand om mig själv på bästa sätt?”

Det vi faktiskt *gör* med vår tid – ögonblick för ögonblick, timme för timme och år för år – kan ha ett mycket stort inflytande över vårt allmänna välbefinnande och vår förmåga att hantera depression på ett konstruktivt sätt.

Pröva att ställa de här frågorna till dig själv:

1. Av de saker jag gör, vilka är det som stärker mig och ökar min känsla av att vara levande och närvarande i stället för att bara existera? (N-aktiviteter = närande aktiviteter)
2. Av de saker jag gör, vilka är det som tär på mina krafter och minskar min känsla av att vara levande och närvarande, och vilka är det som får mig att känna att jag bara existerar – eller något ännu sämre? (T-aktiviteter = tärande aktiviteter)
3. Även om jag accepterar att det finns vissa saker i mitt liv som jag helt enkelt inte kan förändra, väljer jag medvetet att ägna mer tid och kraft åt stärkande aktiviteter och mindre tid och kraft åt tärande aktiviteter?

Genom att verkligen vara närvarande i fler av våra ögonblick och fatta medvetna beslut om vad vi verkligen behöver i varje stund, kan vi använda aktiviteter för att bli mer medvetna och alerta och för att påverka vår sinnesstämning i positiv riktning.

Det här är sant både när det gäller att hantera våra vardagsrutiner och perioder av nedstämdhet som kan leda till depression – vi kan använda vardagen för att upptäcka och odla aktiviteter som vi kan använda som redskap för att hantera perioder av försämrad sinnesstämning. Att ha de här redskapen till hands innebär att det är mera troligt att vi kommer att använda dem när vi möter sådana negativa tankar (t.ex. ”Vad är det för mening med att göra någonting över huvud taget?”), som helt enkelt bara är en del av nedstämdhetens och depressionens territorium.

Ett av de enklaste sätten att ta hand om sitt fysiska och mentala välbefinnande är att motionera varje dag – sikta på minst 10-minuters rask promenad om dagen. Gör om möjligt också andra typer av träning och övningar som sträckning, yoga, simning, jogging och så vidare. När du har gjort motion till en daglig vana har du den lätt till hands som en hjälp att hantera känslor av nedstämdhet.

Andrummet är också ett sätt att påminna oss om att använda aktiviteter för att hantera obehagliga känslor när de uppstår.

(forts.)

Att använda andrummet: Att gå till aktiv handling

När du med hjälp av andrummet har kommit i kontakt med en utvidgad medvetenhet kan det kännas lämpligt att gå till *aktiv handling på ett genomtänkt sätt*. För att hantera nedstämdhet kan följande aktiviteter vara till särskilt stor hjälp:

1. Att göra något som känns behagligt och njutbart.
2. Att göra något som ger dig en känsla av tillfredsställelse eller bemästrande.
3. Att agera på ett mindfult sätt.

Fråga dig: "Vad behöver jag göra för mig själv just nu?" "Hur kan jag ta hand om mig själv på bästa sätt just nu?"

Pröva något av följande:

1. **Att göra något behagligt och njutbart.**

Var snäll mot din kropp. Ta ett varmt och skönt bad, ta en tupplur, ät din favoritmat utan att få skuld känslor, drick något varmt, ge dig själv en ansiktsbehandling eller en manikyr.

Gör något som känns behagligt och njutbart. Ta en promenad (kanske med hunden, om du har en), besök en god vän, ägna dig åt din favorithobby, arbeta i trädgården, motionera, ring och prata med en god vän, umgås med någon du tycker om, laga en god måltid, gå ut och shoppa, titta på något roligt eller upplyftande på tv, läs något som gör dig glad, lyssna på musik som gör dig på gott humör.

2. **Att göra något som ger dig en känsla av tillfredsställelse eller bemästrande.**

Städa hemma, rensa upp i ett skåp eller en låda, skriv ett brev som du länge har tänkt att du skulle skriva, arbeta lite, betala en räkning, gör något som du har skjutit upp att göra, ge dig ut och motionera. (OBS. Det är särskilt viktigt att gratulera dig själv när du har slutfört en uppgift eller en del av en uppgift, och att dela in dina uppgifter i mindre steg och bara fokusera på ett steg i taget.)

3. **Att agera på ett mindfult sätt. (Läs: Att hålla sig närvarande, Kurstillfälle 4 – Studiematerial 5)**

Rikta hela din uppmärksamhet på det du gör just nu, stanna kvar i det ögonblick där du befinner dig, låt uppmärksamheten vara här och nu (t.ex. "Nu går jag nedför trapporna ... nu kan jag känna raket under handen ... nu går jag in i köket ... nu tänder jag ljuset ..."), var medveten om andetaget medan du gör andra saker, var medveten om fötternas kontakt med golvet när du går omkring.

(forts.)

Kom ihåg

1. Prova att göra dina aktiviteter som experiment. Försök att inte ha några förväntningar på hur du kommer att må efteråt. Ha ett öppet sinne om huruvida en aktivitet kommer att vara till hjälp för dig.
2. Ta med många olika aktiviteter på din lista och begränsa dig inte till några få favoriter. Ibland kan det vara intressant att pröva nya saker. Ord som att "utforska" och "undersöka" motverkar ofta tendensen att reagera med att "dra sig undan".
3. Förvänta dig inga mirakel. Genomför det du har planerat så gott du kan. Att pressa dig själv genom att förvänta dig att en aktivitet ska leda till dramatiska förändringar kan vara orealistiskt och kontraproduktivt. Snarare kan olika aktiviteter vara till hjälp för att stärka din allmänna känsla av att ha kontroll och kunna ta kommandot över din sinnesstämning.