

# Förberedande studiematerial för mindfulnessbaserad kognitiv terapi

Var snäll och läs det här innan vi träffas.

## Depression

Depression är ett mycket vanligt problem. 20 procent av alla vuxna blir allvarligt deprimerade någon gång i livet. Depression innefattar både biologiska förändringar i hjärnans sätt att fungera och psykologiska förändringar i vårt sätt att tänka och känna. I och med det är det ofta värdefullt att kombinera medicinsk behandling för depression (som inverkar på hjärnan) med psykologiskt inriktade metoder (som lär ut nya sätt att hantera tankar och känslor).

## Behandling av depression

I samband med tidigare depression har din läkare kanske skrivit ut antidepressiva läkemedel. De fungerar så att de påverkar de kemiska budbärarna i hjärnan. Under en depression har de här kemiska budbärarna ofta blivit utmattade, vilket leder till mindre energi och sämre humör samt till störningar i sömn och aptit. Att rätta till kemikalierna i hjärnan kan ha tagit tid, men de flesta upplever en förbättring inom sex till åtta veckor.

Även om antidepressiva medel generellt har en god effekt när det gäller att minska depression, ger de ingen permanent bot eftersom effekten bara kvarstår så länge som du tar dem. Din läkare kan fortsätta skriva ut antidepressiva medel i månader och till och med år, då detta rekommenderas som ett led i förebyggande depressionsbehandling med hjälp av läkemedel.

Många föredrar dock att använda andra sätt att förebygga framtida depression. Kursens syfte är just att erbjuda detta.

## Att förebygga framtida depression

Vad det än är som har orsakat din depression, har själva upplevelsen av depression ett flertal efterverkningar. En av dem är en benägenhet att bli deprimerad igen. Syftet med den här kursen är att förbättra dina möjligheter att förebygga framtida depression. Under kurstillfällena kommer du att få lära dig färdigheter som kan hjälpa dig att hantera dina tankar och känslor på ett annat sätt.

*(forts.)*

---

Ur Segal, Williams & Teasdale (2014). Copyright The Guilford Press och Natur & Kultur. Tillåtelse att fotokopiera det här studiematerialet ges till dem som har köpt boken, och då enbart för eget bruk (se copyrightsida för mer information).

## STUDIEMATERIAL 6.1 (SIDA 2 AV 3)

Eftersom det är många som har varit deprimerade och som löper risk att bli deprimerade igen i framtiden, kommer du att få lära dig de här färdigheterna på en kurs tillsammans med upp till ett dussintal andra deltagare som också har varit deprimerade och fått behandling med antidepressiva medel. Ni kommer att träffas under de två timmar långa kurstillfällena för att lära er nya sätt att hantera det som pågår inom er och berätta om och reflektera över era erfarenheter tillsammans med de andra kursdeltagarna.

Efter den här åttaveckorskursen kommer gruppen att ha fyra återträffar under de efterföljande månaderna för att stämma av hur det går för er.

### Hemuppgifter: vikten av att öva mellan gruppträffarna

Tillsammans kommer vi att arbeta för att förändra de tankemönster som ofta är invanda sedan långt tillbaka. Vi kan bara förvänta oss att kunna förändra dem om vi ägnar tid och kraft åt att lära oss nya färdigheter.

Den här metoden bygger helt och hållet på din villighet att träna hemma på egen hand mellan kurstillfällena. Hemuppgifterna kommer att ta minst en timme per dag sex dagar i veckan under åtta veckor, och innefattar saker som att lyssna på inspelade meditationer och andra övningar, utföra korta övningar och så vidare. Vi vet att det ofta är svårt att sätta av så här mycket tid åt något nytt, när man ofta redan har alltför mycket att göra, men den kontinuerliga träningen hemma är en nödvändig del av kursen. Om du inte tror att du kan hålla fast vid och genomföra din hemträning är det bättre att inte påbörja kursen.

### Att möta svårigheter

Genom kurstillfällena och hemuppgifterna kan du lära dig att vara mer medveten och närvarande i varje ögonblick. Å ena sidan gör det livet mer intressant, levande och tillfredsställande. Å andra sidan innebär det att möta det som är i nuet även när det känns svårt och obehagligt. Genom din träning kommer du att upptäcka att det mest effektiva sättet att minska nedstämdhet i det långa loppet är att möta och uppmärksamma dina svårigheter. Det är också av största vikt för att förhindra framtida depression. Att se klart på obehagliga känslor, tankar och upplevelser allteftersom de uppstår innebär att du kommer att vara i mycket bättre form för att "stämma i bäcken" innan de förvärras och blir till en ihållande depression.

Under gruppträffarna kommer du att få lära dig ett mjukt och varsamt sätt att möta svårigheter och få stöd av instruktören och de andra kursdeltagarna.

*(forts.)*

## Tålmod och uthållighet

Eftersom vi kommer att arbeta med att förändra väl ingrodda tankemönster, kommer du att ägna mycket tid och kraft åt det. Effekterna av dina ansträngningar kanske inte blir tydliga förrän längre fram. På många sätt liknar det trädgårdsarbete – vi måste bereda jorden, plantera fröna, se till att de får tillräckligt med vatten och näring och sedan tålmodigt vänta på resultaten.

Du kanske känner igen det här mönstret från din behandling med antidepressiva medel. Ofta har de gynnsamma effekterna inte kommit förrän du har tagit medicinen en tid, vilket betyder att förbättringen i din depression var beroende av att du fortsatte ta den antidepressiva medicinen även när du inte märkte någon omedelbar skillnad.

På samma sätt ber vi dig att ta dig an kursen och hemuppgifterna med tålmod och uthållighet, fast beslutet att lägga ner den tid och kraft som krävs för att fullfölja arbetet, samtidigt som du tålmodigt accepterar att dina ansträngningar kanske inte kommer att bära frukt med detsamma.

## Det individuella förberedande mötet

Det individuella förberedande mötet och samtalet med instruktören ger dig möjlighet att ställa frågor om kursen och om innehållet i det här studiematerialet som du nu har läst. Innan du kommer till mötet kan det vara bra att skriva ner de saker som du vill ta upp.

**Lycka till!**