

# En introduktion till mindfulnessbaserad kognitiv terapi

## Introduktion

Under det förberedande samtalet hade du tillfälle att berätta om din bakgrund, få veta mer om kursen, diskutera hur vi ser på problemet med återkommande depression, få information om praktiska saker inför kursen och ställa de frågor du hade just då.

I det här korta studiematerialet vill vi sammanfatta några av de saker vi diskuterade tillsammans.

## Vår syn på återkommande depression

Du och de andra gruppdeltagarna är här för att ni har haft återkommande episoder av depression och är intresserade av att förebygga att de kommer tillbaka. Det arbetar ni kommer att göra i MBKT bygger på den senaste forskningen om de faktorer som gör människor sårbara för depression och som gör att depressioner kan bli ihållande.

För det första vill vi berätta för dig om hur vi utifrån våra kunskaper och erfarenheter ser på de här faktorerna. Du har gjort det bästa du kan, och de saker du har prövat kanske har fungerat i viss utsträckning, men de har kanske inte hjälpt dig så mycket som du hade hoppats. Eftersom du inte har haft några andra möjligheter, har det känts riskabelt att sluta att göra det som du vanemässigt brukar göra. Några av de här strategierna är ungefär som att försöka gräva sig upp ur ett hål utan något annat resultat än att hålet blir större. Vi ser det här som en ond cirkel som fungerar ungefär så här:

- Människor tänker mer negativt när de är deprimerade än när de mår relativt bra.
  - Under den första depressionsepisoden tar det ett tag innan det här negativa sättet att tänka ökar i styrka och befästs.
  - Efter upprepade depressionsepisoder bildas starka associationer, som innebär att även små utlösande faktorer såsom en svacka i humöret kan sätta igång en depression.
  - Den onda cirkel av negativt tänkande som påbörjas då kan leda till en känsla av hopplöshet.
  - Det i sin tur gör det frestande att dra sig undan och börja undvika fler och fler situationer.
- (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 6.2 (SIDA 2 AV 3)

- Det kan vara svårt att ta sig ur den här onda cirkeln när ens gamla övertygelser väl har aktiverats. Det kan kännas ungefär som att kämpa för att ta sig upp ur kvicksand.

I stället för att depressionen kommer tillbaka igen, visar forskningen att det är möjligt att lära sig ta ett steg tillbaka och hitta ett annat sätt att hantera problemet. Det är precis det som vi hoppas kunna hjälpa dig med under kursen.

### Hur kommer kursen i mindfulnessbaserad kognitiv terapi att kunna vara till hjälp för dig?

Kliniska studier gjorda med hundratals patienter har visat att MBKT kan ge en kraftigt minskad risk för att din depression ska komma tillbaka. Här följer några av de resultat som deltagarna i tidigare grupper har rapporterat om:

- Jag blev medveten om hur mitt sinne fungerar.
- Jag lärde mig känna igen mönster.
- Jag lärde mig att hålla mig på rätt köl, men också att ta ett steg tillbaka.
- Jag kunde se att jag har möjlighet att välja något annat än att falla in i gamla mönster.
- Jag lärde mig att ha ett vänligare och mjukare förhållningssätt till mig själv.
- Jag lärde mig känna igen varningssignalerna och göra något åt dem.
- Jag lärde mig att inte anstränga mig så mycket för att "rätta till" saker.
- Jag lärde mig att inrikta mig på det som är här och nu.

Under kursens gång kommer du att upptäcka att det finns många olika sätt att vara mindful på. Genom att ge dig själv tillfälle att pröva alla de olika mindfulnessövningarna kan du upptäcka vilka som är till störst nytta för dig. Gruppträffarna en gång i veckan ger dig också tillfälle att träna på att behandla dig själv på ett mjukare och vänligare sätt.

### Hemuppgifter

Du kan förvänta dig att varje vecka få hemuppgifter, som ofta tar upp till en timme per dag. För att skapa utrymme i ditt liv för att genomföra din träning är det till hjälp att tänka igenom följande saker:

- När under dygnet kan du hitta tid för din praktik?
- Berätta för familj och/eller vänner vad kursen och praktiken innebär.

*(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 6.2 (SIDA 3 AV 3)

- Har du lämplig utrustning för att lyssna på de vägleda meditationerna?
- Se om du under de åtta veckorna kan balansera de olika drivkrafter som brukar göra sig påminda, som till exempel att otåligt vänta på resultat kontra att släppa taget om dina förväntningar.
- Behandla dig själv med vänlighet under kursveckorna, särskilt om du kommer in i jobbiga perioder.

### Utmaningar under kursen

Som vi har diskuterat kan MBKT-kursen vara en utmaning av flera olika skäl. Vi vill försäkra dig om att om du skulle stöta på svårigheter, så kommer du att kunna diskutera dem med din instruktör. De tidigare deltagarna ville att vi skulle förmedla till er som precis ska påbörja kursen att det verkligen är värt det att vara uthållig även om det kan kännas svårt ibland. De kunskaper och insikter ni vinner då kommer att minska risken för depression.

### Tystnadsplikt och säkerhet

För att kunna skapa en atmosfär av tillit och öppenhet i gruppen vill vi sätta upp några regler i gruppen:

- Tystnadsplikten ska hållas både av deltagare och av instruktörer.
- Om din instruktör har några allvarliga farhågor i fråga om din säkerhet och ditt välbefinnande, och om eventuella risker föreligger för dig själv eller andra, kommer han eller hon att behöva kontakta din husläkare eller annan vårdgivare, men endast efter att ha rådgjort med dig.

### Praktiska arrangemang

- Gruppträffarna börjar prick klockan \_\_\_\_\_ och slutar klockan \_\_\_\_\_.
- Det är lämpligt att bära bekväma kläder. Ta gärna med en tunn filt.
- Vi vill betona hur viktigt det är att vara med på alla gruppträffarna. Var snäll och informera instruktören om du får förhinder.
- Eftersom kursen kan vara utmanande kan det finnas tillfällen när du inte känner för att vara med. Om det händer vill vi att du ringer och berättar för oss hur du mår. Du kan diskutera alla slags problem med oss.
- Det kan kännas svårt att komma tillbaka om du har missat en gruppträff, men det är värt det. Du är alltid välkommen tillbaka.

---

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 copyrightsidan för mer information).