

## Hvordan man kan bli mer aktiv

### Problemet

Når personer føler seg deprimert, har de en tendens til å sakke ned, både mentalt og fysisk. Alt du gjør, føles som stress, så du gjør mindre, og så får du skyldfølelse for at du gjør mindre. Du begynner også å tro på at du kan ikke gjøre noe, og at du aldri kommer til å føle deg bedre, og det blir enda vanskeligere å gjøre noe. Dette er grunnen til at det blir kalt en "ond sirkel".

### Veien ut av problemet

For å kunne føle deg bedre, trenger du å bryte denne "onde sirkelen". En god måte å gjøre dette på, er å bli mer aktiv.

- Å være i aktivitet får deg til å føle deg bedre: å være i aktivitet tar tankene vekk fra det som får deg til å oppleve smertefulle følelser. Det kan gi deg følelsen av å være mer i kontroll over situasjoner og det kan også være at du finner ut at du liker å gjøre den aktiviteten du prøver.
- Å være i aktivitet får deg til å føle deg mindre trøtt. Vanligvis, når man er sliten, trenger man å slappe av. Når man føler seg deprimert, gjelder det motsatte – du trenger da å gjøre mer. Å ikke gjøre noe, vil bare få deg til å føle deg enda mer sliten enn det du føler allerede.
- Å være i aktivitet motiverer deg til å gjøre enda mer – Når man er deprimert, jo mer man gjør, desto mer føler du for å gjøre.
- Å være i aktivitet forbedrer din evne til å tenke – dette betyr at det vil bli lettere å løse problemer ved å sette dem i perspektiv .

Selv om det å bli mer aktiv, vil hjelpe deg med å komme deg gjennom depresjonen, er det ikke alltid lett å sette i gang med aktiviteter. Grunnen til dette er at personer som er deprimerte, har en tendens til å tenke negativt om seg selv, verden og fremtiden, og kan derfor tenke tanker som "jeg kommer ikke til å like det", "jeg kommer bare til å gjøre feil", "det er for vanskelig", etc. Disse tankene vil bare gjøre det vanskelig å sette i gang.

Senere vil vi se på tankene som stopper deg fra å gjøre det du har lyst å gjøre. Vi skal lære å legge merke til dem og å utfordre dem, slik at de ikke står i veien for det du vil gjøre.

Mange deprimerte mennesker tror sterkt på at de ikke gjør noe, ikke oppnår noe, og at de ikke liker å gjøre noe. En måte å hjelpe deg med å planlegge dagen, slik at den blir produktiv og lystbetont, er å bruke en aktivitetslogg. En aktivitetslogg er en time-for-time-logg av hva du gjør, og en måte å vise deg hva du bruker tiden din på.

## Steg 1: Selv-registrering

1. I løpet av de neste dagene, registrer hva du gjør, time for time og lag en liste over aktiviteter du liker å gjøre.
2. Gi hver aktivitet du gjør en skåre mellom 0 til 10 for hvor godt du liker å gjøre aktiviteten (bokstaven **L** for liker), og hvor bra du synes du gjorde aktiviteten (bokstaven **B** for hvor bra du syns det gikk). Du kan bruke hvilket som helst nummer mellom 0 – 10 for å vise hvor bra du likte aktiviteten, eller hvor bra du syns det gikk.
3. Det er viktig at du skårer aktivitetene for **L** og **B** rett etter du har gjort aktiviteten, og ikke etter det har gått en stund. Hvis du venter til det har gått en stund, kan dine negative tanker og deprimerte følelser få deg til å devaluere (skåre det lavere) det som du har gjort tidligere. Det er mye enklere å huske på ting som vi ikke liker, enn de gode og positive tingene vi gjør. Å skåre dine aktiviteter rett etter du er ferdige med dem, vil hjelpe deg å se selv små gleder og ting du oppnår og som du kanskje ikke har lagt merke til før.
4. Hvor bra du syns det gikk, (**B**) bør bli skåret etter hvor vanskelig aktiviteten var for deg nå og ikke etter hvor vanskelig den var før du ble deprimert, eller hvor vanskelig andre syns den er. Ting som før var veldig enkle, blir vanskelige når man er deprimert, så sørg for at du gir deg selv ros når du greier å gjøre aktiviteten.

Aktivitetsloggen vil vise deg i detalj akkurat hva du gjør og liker, noe som kan hjelpe deg til å utfordre tankene om at ingenting går bra for deg. Du finner kanskje ut at du er mer aktiv, oppnår mer, og får mer glede ut av ting enn du hadde trodd. Hvis dette kanskje ikke er tilfelle, kan aktivitetsloggen hjelpe deg med å finne ut av hva som kommer i veien for dette.

## Steg 2: Planlegging fremover

Nå, når du vet hvordan du bruker tiden din, er det neste steget å planlegge hver dag på forhånd. På denne måten kan du planlegge å gjøre den type aktiviteter som du liker og som får deg til å føle at du har oppnådd noe.

1. Planlegging av tiden din vil gjøre det mulig for deg å få følelsen av at du tar kontroll over livet ditt igjen og gi deg mening
2. Å ha en ferdigstilt plan for dagen vil hjelpe deg til å holde fokus, og også hjelpe deg til å fortsette når du føler deg nedfor.
3. Når du har skrevet ned det du skal gjøre på en dag, kan det virke enklere å gjøre aktivitetene. Du vil ha delt opp dagen i mindre håndterbare deler. Det kan virke enklere enn å tenke på en lang tidsperiode som da kan føles som den varer for evig.

## Tips til å hjelpe deg å følge din aktivitetslogg

1. Sett av tid hver kveld til å lese over hva du har gjort i løpet av dagen, og planlegg morgendagen. Det er nyttig å gjøre dette på et tidspunkt der det ikke er stor sjanse for å bli forstyrret.
2. Hvis du synes det er vanskelig å begynne å gjøre en spesiell aktivitet, for eksempel å gjøre lekser, kan det være hjelpsomt å "fortelle musklene dine i detalj hva de skal gjøre". Bruk spesifikke instruksjoner til deg som f.eks: "sitt ved skrivebordet", "ta opp boka", "begynn å lese". Så snart du har fortalt deg selv hva du skal gjøre, gjør det! Ikke gi rom for pauser slik at tvilen kan komme krypende.
3. For å hjelpe deg selv med å fokusere på aktivitetsloggen, kan det være hjelpsomt å ta vekk ting som distraherer, som f.eks å skru av TV.
4. Unngå å gå til sengs. Bruk sengen til å sove i om natten og ikke i løpet av dagen. Hvis du føler du trenger å slappe av i løpet av dagen, er det bedre å gjøre det ved å høre på musikk, å lese, eller noe annet.
5. Belønn deg selv for hva du har gjort. For eksempel kan du fortelle deg selv at når du har gjennomført en aktivitet, kan du ta noe godt å drikke eller en sjokolade.
6. Gi deg selv påminnelser for å gjøre aktivitetene. Du kan for eksempel stille inn en alarmklokke slik at den signaliserer når en aktivitet starter og slutter. Du kan sette opp skilt rundt i huset for å minne deg på hva du skal gjøre. Du kan også fortelle noen i familien din at f.eks halv åtte er din "planleggingstid" for i morgen, og få dem til å minne deg på dette om du blir distraheret og glemmer dette.
7. Gi deg selv en oppmuntring. Start dagen med en aktivitet som vil gi deg følelsen av at du har oppnådd noe, og som du har en god sjanse å gjennomføre på en grei måte.
8. Prøv å fylle dagen din med like mange ting som du liker å gjøre, som ting som gir deg følelsen av å ha oppnådd noe.
9. Hold deg til mønsteret av aktiviteter som du har likt før i tiden, for det er sannsynlig at du vil like disse hvis du starter med dem igjen.
10. Pass deg for negative tanker som forteller deg at du ikke kan gjøre ting. Skriv dem ned og besvar dem med tankeutfordrere og gjøremål.