

## **Att göra det som är viktigt när livet känns tungt**

Vårt mående påverkas av hur vi lever och vad vi gör. En period som ihållande domineras av sorg, saknad, nedstämdhet, trötthet eller hopplöshet kan det ofta kännas tungt att ta minsta steg i livet. Man agerar utifrån sina nedstämda känslor. Tankar infinner sig ofta att man inte vet vart man är på väg eller om man ens vill någonstans. Känslan av orkeslöshet, meningslöshet och saknaden av lust och energi har lätt att ta över och det är vanligt att man slutar göra sådant man tidigare gjorde eller tyckte om.

Om det av någon anledning inte är balans mellan olika områden i livet, eller när innehåll inte känns meningsfullt, påverkas ens mående och det är naturligt att känna tomhet och nedstämdhet. Kom ihåg, hur vi mår hänger mycket intimt ihop med vad vi gör och hur vi lever. Vanligt är att innehåll och balans rubbas när förändringar sker i vår omvärld. Förändringar som när en nära vän gått bort eller stressen på arbetet ökat och andra delar av livet fått stå tillbaka. Då är det naturligt att det känns. Man kanske blir arg, får ångest, känner sig ledsen, tung, ensam eller tappar lusten, energin och allt börjar kännas meningslöst. Dessa reaktioner och känslor är förståeliga och naturliga. Det ska göra ont och kännas tomt när det ens livsutrymme krympt. Man kallar det nedstämdhet.

Om man nyligen förlorat något eller någon man brytt sig om är det ofta sorg man känner. Det händer alla människor någon gång i livet. Ofta avtar efter en tid sorgen och ledsenheten och man omorienterar sig i den nya situation som uppkommit. Ibland ökar dock ledsenheten och nedstämdhet istället och vi ska titta närmare på hur det kan komma sig:

*Jag har förlorat min partner och mitt liv har mist mycket av sin mening. Något värdefullt har försvunnit ur mitt liv. Mitt livsutrymme har krympt. Förlusten ger sorg och trötthet. Ibland stannar det inte där. Jag försöker sörja men kommer liksom ingen vart. Min partner kommer inte tillbaka och även andra delar i mitt liv har börjat förlora sin mening. Tidigare engagerade jag mig i övriga familjen, hade intressen, vänner och tyckte om att promenera. Nu orkar jag ingenting. Något som ofta händer är att man blir kvar i sin förlust och inte riktigt tar sig för det där andra som ändå finns kvar i livet, att ringa till andra personer... Man upplever inte att man orkar eller att man har lust... man tappar kontakten med övriga områden i livet.*

När livsutrymmet krymper finns ännu mer att sörja och sakna. Ledsamheten ökar, man blir ännu mer trött. Kanske känns det tomt. Ofta börjar man älta och grubbla över annat man förlorat i livet eller sådant som inte blivit som man önskar. Är det inte ofta det man gör när livet krympt - man älta, oroar sig och grubblar? Troligtvis får man då ännu mindre lust att träffa de personer som ändå finns kvar, man ringer återbud, isolerar sig, slutar träna, stannar hemma från jobbet. När man älta och grubblar mer brukar återhämtningen också bli lidande.

Troligtvis kommer ännu mer känslor av skuld, saknad, hopplöshet, tomhet, ångest, ensamhet, nedstämdhet, kanske irritation och frustration... Livet har ju blivit mer tomt och ensamt! Man gör betydligt färre av de aktiviteter som tidigare gav innehåll och glädje. Att i det läget ställa sig frågan *Vad är egentligen meningen med mitt liv?* är kanske inte så konstigt... Man har ju inte längre samma kontakt med de aktiviteter, personer, platser och sammanhang som tidigare gav känslan av mening.

Man har i forskning kunnat se att känslor fungerar som *sökarljus* för minnen som stämmer överens med känslan. Vid nedstämdhet har man en benägenhet att uppmärksamma minnen av

situationer, händelser och personer som är relaterade till nedstämdhet. Ibland kan minnet av tidigare förluster fungera som en hiss ner i depressionsspiralen. Utbredningen av negativt tänkande är inte konstig med tanke på det!

Denna negativa spiral som har beskrivits här kan man kalla för depressionsspiralen och kan illustrerad såhär:

### *Depressions-spiralen*



Gör färre aktiviteter...

Grubblar, ältar...

... Tomhet, ensamhet, ledsamhet

... på sikt mer av de känslor som är kopplade till nedstämdhet

### *Att börja göra*

Det man ser i forskning är att det finns ett sätt att ta sig tillbaka från nedstämdhet och depression och det är genom *beteendeaktivering*.

Det upplevs oftast oerhört tungt och motigt att börja göra. Det går att liknas med att rulla en stor sten uppför ett berg... När man startar nere i dalen känns det oerhört långt till bergskränet. De första stegen upplevs sällan särskilt förstärkande, och det är i stunden oändligt mycket enklare att gå nedför... Man kan säga att man under första tidens vandring uppför berget framför allt kommer i kontakt med minustecken. Det innebär att man i början behöver gå sin promenad **fast** det inte alls känns kul eller stimulerande. Det dröjer ofta ett tag innan det börjar kännas positivt att göra aktiviteterna. Ganska snart brukar man dock känna *något* plus när man väl är i aktiviteten.



Allt eftersom man kämpar på uppför berget kommer man lättare i kontakt med meningsfullheten i det man gör och får långsamt en annan utsikt! Efter ett tag märker man att stenen börjar rulla av sig själv, man har nått krönet och det har blivit nerförsbacke. När man väl har börjat **göra** ger det möjlighet till nya erfarenheter, att se saker på ett nytt sätt, att få nya relationer m.m. Därmed börjar man successivt bygga upp innehållet i livet igen.

Det är viktigt att notera att på vägen upp för berget kommer **beteendet före känslan**. Först när man gått upp ur dalen får man utsikten! En vanlig villfarelse är att stanna i dalen och hoppas att utsikten och alpluften ska komma till en, och att tänka att först därefter har jag syre nog att börja min vandring. Beteendet kommer först!

Beteendet att undvika att göra saker som egentligen är viktiga, kan lätt bli automatiskt impulsstyrt och få funktionen av undvikande. Man börjar undvika att gå upp på morgonen, eftersom det känns så tungt. Om man väljer att stanna kvar i sängen, kommer på kort sikt ofta en känsla av lättnad och sömnen kan vara en befrielse från svåra tankar, på lång sikt bidrar detta till att man är kvar i situationen där man mår dåligt och livet blir ännu mer tomt.

Ångest är en del i undvikandet och exponering av jobbiga känslor är en del i vägen tillbaka. Givetvis är det svårt att göra allt på en gång. Man måste ta ett litet steg i taget och tillåta sig att känna sig bra över det man gjort. Blir man besviken över att inte klara allt på en gång, eller att man inte mår bra med detsamma, är det lätt att besvikelsen blir ett hinder i sig. Det man kan vinna är på sikt är frihet, meningsfullhet och att leva det liv man vill leva.

*Men hur ska jag orka röra mig?*

För att hitta styrkan att börja gå är det ofta en hjälp att se situationen som den är och arbeta för det som är viktigt i mitt liv. Ett verktyg för att göra det är livskompassen. Där tittar vi på de aktiviteter som för de flesta är grunden för ett innehållsrikt, meningsfullt och balanserat liv.

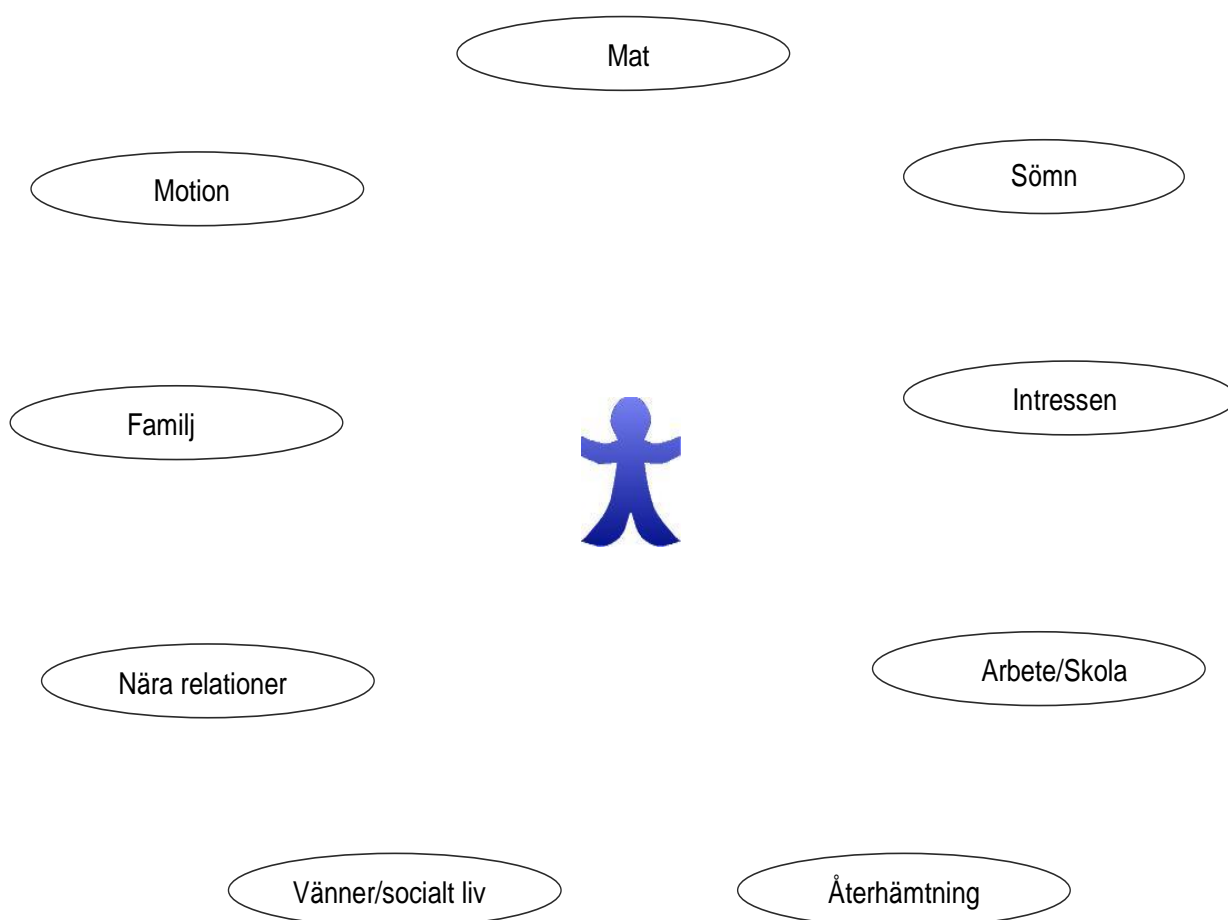
Om man förenklar en aning kan man säga att de flesta människor mår ganska bra om de har balans och ett meningsfullt innehåll i kompassens olika områden. Vårt mående påverkas i mycket stor utsträckning av det liv vi lever, vad vi gör och hur vi gör det! Innehållet varierar mellan olika individer, men ofta har vi dessa områden gemensamt. Även om man har balans och innehåll i livet går måendet givetvis upp och ner, man har bra och dåliga dagar.

Det är viktigt *att* man gör saker och lika viktigt *hur* man gör det... Att i familjen ta sig tid till en lång söndagsfrukost kan vara min veckas höjdpunkt. Och att under frukosten vara närvarande, lyssna på varandra, kanske diskutera veckan som varit känns annorlunda än att sitta bredvid varandra, fullt upptagen med sina tankar om att frukosten och livet inte är alls som det borde vara... Det är ofta små vardagliga stunder som ger oss mening. Att läsa eller titta på TV tillsammans och verkligen vara där när man gör det. Kanske skrattar man åt något och finner en viktig stund av gemenskap, gemensam förståelse eller närhet. *Att vara mentalt närvarande i aktiviteter innebär något helt annat än att göra samma aktiviteter men tänka på något annat under tiden!*

## Livskompass

### Instruktioner:

*I den bästa av världar, om du inte hade dina problem, hur skulle du vilja att ditt liv såg ut? Vad skulle du göra? Hur skulle du vara? Fundera en stund och skriv sedan ner stödord till dig själv under de olika områdena.*



© Fredrik Livheim

*Välj ut ett eller två områden som känns särskilt viktigt för dig just nu. Fundera på vad ett första steg skulle kunna vara för att förbättra detta område och därmed komma närmare till den beskrivning som du antecknat på din livskompass.*

Mitt första steg: \_\_\_\_\_