Depressionshjälpen

Avsett för

Depressionshjälpen är ett program som baseras på beteendeaktivering utifrån Martell, Addis & Jacobsens modell från 2001. Grundtanken är att patienten ska öka beteenden som är positivt förstärkta och minska negativa förstärkningsspiraler. Programmet lämpar sig för personer med:

- Mild till måttlig egentlig depression (enstaka episod eller recidiverande)

Överväganden vid inklusion

Det är inte ovanligt att suicidtankar föreligger hos gruppen deprimerade. Detta är i sig inget exklusionskriterium. Det är dock viktigt att göra en grundlig bedömning av graden av suicidrisk. Patienter med hög suicidrisk bör inte erbjudas behandling på distans. Det är upp till varje behandlare att genom sin kliniska bedömning avgöra om patienten är lämplig för internetbehandling eller inte.

Programmet

Avsnitt 1Avsnitt 2Avsnitt 3Avsnitt 4Avsnitt 5Avsnitt 6Avsnitt 7

Avsnitt 1: Att känna sig deprimerad

- Första steget
    - Introduktion till behandlingen
- Att känna sig deprimerad
    - Vad är en depression?
    - Hur påverkas vi?
    - Att göra anpassningar i vardagen för att hantera nedstämdheten
- Hur blev du deprimerad?
    - Skriv ner fyra händelser och situationer som kan ha bidragit till att du känner dig deprimerad
- Strategier för att hantera din depression
    - Fyll i vilka strategier du använt och hur de fungerat på kort- respektive på lång sikt
- Övningar under veckan
    - Fyll i veckodagboken
    - Reflektion: hur har det fungerat att anteckna vad du gör och hur du mår?
    - Ser du mönster mellan aktivitet och mående?

Sammanfattning

- Fokus för avsnittet är att få en förståelse för vad en depression är, öka förståelsen för den egna depressionen uppkomst, introducera beteendeaktivering som arbetsmodell, samt att börja betrakta de egna strategierna för att hantera nedstämdhet
- Efter avsnittet bör klienten kunna svara på:
    1. Vilka händelser och situationer brukar kunna utlösa en depression?
    2. Vad är det för skillnad på kortsiktig och långsiktig konsekvens av dina strategier?

Modultips

Aktivitetsdagboken är en viktig del av behandlingen som bör fyllas i av patienten från behandlingens start. Det kan vara bra att till patienten betona vikten av, förstärka framsteg med samt uppmuntra patienten i att fylla i aktivitetsdagboken. Likaså är det viktigt att validera patienten i att arbetet med akitvitetsdagboken kan kännas svårt och traggligt. Om patienten tycker att det känns krångligt att logga in varje dag för att fylla i aktivitetsdagboken i programmet, be hen skriva ner på papper eller i mobiltelefonen och sedan föra in allt vid ett och samma tillfälle istället.

Avsnitt 2: Vad du gör påverkar hur du mår

- Vad påverkar måendet?
    - Beteenden, tankar och känslor hör ihop
    - Sambandet mellan vad du gör och hur du mår
- Beteenden påverkar tankar och känslor
    - Igångsättare: skriv ner saker, situationer, platser och andra saker som sätter igång nedstämdhet och andra obehagskänslor hos dig
- Undvikandebeteenden
    - Att styras av kortsiktiga konsekvenser
- Mina undvikandebeteenden
    - Fyll i vad du gör/har gjort för att undvika jobbiga tankar och känslor och vad de kort- respektive långsiktiga konsekvenserna blir
- Övningar under veckan
    - Fortsätt med veckodagboken
    - Reflektion: hur har det fungerat att anteckna vad du gör och hur du mår?
    - Vad har varit svårt?
    - Ser du mönster mellan aktivitet och mående?

Sammanfattning

- Fokus för avsnittet är att illustrera sambandet mellan tankar-känslor-beteenden, att börja kunna se mönster i depressionen samt vad som sätter igång och vidmakthåller.
- Efter avsnittet bör klienten kunna svara på:
    1. Vad innebär det att styras av kortsiktiga konsekvenser?
    2. Vad betyder undvikandebeteende?

Avsnitt 3: Kartlägg dina aktiviteter

- Olika typer av aktiviteter
    - “Vill-aktiviteter”
    - “Måste-aktiviteter”
    - “Kan-vara-utan-aktiviteter”
- Dina aktiviteter
    - Fyll i “vill-”, “måste-” och “kan-vara-utan-aktiviteter”
- Kategorisera dina aktiviteter
    - Kartlägg och kategorisera aktiviteterna från föregående veckas veckodagbok
- Övningar under veckan
    - Fortsätt med veckodagboken och markera om aktiviteten är av typen ”vill”, ”måste” eller ”kan-vara-utan”
    - Se om du redan nu kan få in fler vill-aktiviteter under kommande vecka
    - Fyll i hur det har fungerat för dig att göra fler vill-aktiviteter

Sammanfattning

- Fokus för avsnittet är att introducera begreppen: ”vill-”, ”måste-” och ”kan-vara-utan-aktiviteter” då en obalans i dessa kan påverka stämningsläget, samt att börja iaktta dessa olika beteenden hos sig själv
- Efter avsnittet bör klienten kunna svara på:
    1. Vad är det för skillnad på “måste-” och “kan-vara-utan-aktivitet”?
    2. Varför är det viktigt att få in mer “vill-aktiviteter” i ditt liv?

Avsnitt 4: Börja förändra din situation

- En bra balans
    - Balans mellan “vill-” och “kan-vara-utan-aktiviteter”

        - Öka sannolikheten att det blir av
- Att komma över tröskeln
        - Aktivitetsplanerare som hjälpmedel
- Belöningar
        - Belöna dig själv för vad du gör, inte för hur du mår
        - Lista dina belöningar
- Kom över hinder
        - Ändra förhållningssätt till “måste-aktiviteter”
- Övningar under veckan
        - Fortsätt med veckodagboken: anteckna aktiviteter, mående och typ av aktivitet
        - Planera in fyra “vill-aktiviteter” och två “måste-aktiviteter” som behöver bli gjorda och bestäm dag, tid och plats för dem, samt koppla belöningar till dem

Sammanfattning

- Fokus för avsnittet är att börja jobba med planering och belöningar som ett sätt att öka sannolikheten att de aktiviteter som planeras blir av
- Efter avsnittet bör klienten kunna svara på:
    1. Varför är det smart att svara på sina “vill-aktiviteter”?
    2. Vilka saker kan öka chansen att en aktivitet blir av?

Avsnitt 5: Ett nytt sätt att se på tankar och känslor

- Depressiva tankar och känslor
        - Acceptans
        - Att lära känna tankar och känslor
        - Sätt etiketter och stämplar
- Dina passagerare
        - Skriv ner vilka tankar och känslor som är just dina ”passagerare”
- Träna upp dina färdigheter
        - Att lära sig acceptans och närvaro
        - Du behöver inte köpa allt
        - Byt ut “men” mot “och”
        - Ljudövning: upplev utan att döma
- Reflektioner kring övningen
        - Exempel på negativa tankar
        - Skriv ner reflektioner efter ljudövningen
- Hantera ältande
        - Bryt ältande genom aktivitet
- Övningar under veckan
        - Fortsätt med veckodagboken, anteckna aktiviteter, mående och typ av aktivitet
        - Planera in fyra “vill-aktiviteter” och två “måste-aktiviteter” som behöver bli gjorda och bestäm dag, tid och plats för dem, samt koppla belöningar till dem
        - Använd de principer som förmedlats i avsnittet för att inte fastna i tankar och känslor

Sammanfattning

- Fokus för avsnittet är att illustrera att tankar är tankar och känslor är känslor och att vi genom medveten närvaro kan kan bli bättre på att inte låta dessa styra vilka aktiviteter vi utför.
- Efter avsnittet bör klienten kunna svara på:
    1. Vad är det för skillnad på acceptans (som det beskrivs i programmet) och att “ge upp”?
    2. På vilket sätt kan det hjälpa att se sina tankar och känslor lite mer utifrån?

Avsnitt 6: Arbeta med alla dina verktyg

- Tanke-känsla-beteende
    - Att göra för att må bra, inte må bra för att göra
    - Att sätta nåbara mål och bryta ner aktiviteter i mindre delar
- Förhållningssätt till “passagerare”
    - Tankar och känslor som något annat än absoluta sanningar
    - Ljudövning: vem bestämmer?
    - Att inte skjuta upp
    - Planering och belöning
- Stanna upp och reflektera
    - Så här många % av de aktiviteter jag planerar in blir av?
    - Vilka förändringar ser du i ditt liv sen du började arbeta med programmet?
- Övningar under veckan
    - Fortsätt med veckodagboken, anteckna aktiviteter, mående och typ av aktivitet
    - Planera in en “vill-aktivitet” om dagen, två “måste-aktiviteter” som behöver bli gjorda och bestäm dag, tid och plats för dem. Koppla belöningar till dem
    - Använd de principer som förmedlats i avsnittet för att ändra förhållningssätt till och inte fastna i tankar och känslor. Använd gärna ljudövningarna

Sammanfattning

- Fokus för avsnittet är att repetera kring programmets olika delar: att se kopplingen mellan tankar, känslor och beteenden, att hitta balans mellan olika aktiviteter, att jobba med planering, sätta mål och belöningar, att behandla tankar och känslor som just det, att använda medveten närvaro.
- Efter avsnittet bör klienten kunna svara på:
    1. Vad innebär det att dina “passagerare” inte ska köra din buss?
    2. På vilket sätt kan konkreta målsättningar hjälpa dig i din vardag?

Avsnitt 7: Gör en hållbar plan framåt

- Att se tendenser med hjälp av veckodagboken
    - Tillbakablick till veckodagböckerna
    - Sammanfattning av strategier
- Vidmakthållandeplan
    - För att höja livskvaliteten behöver jag fortsätta att...?
    - Fyll i riskfaktorer för att bli deprimerad igen
- Plan för bakslag
    - Min plan för bakslag
- Avslut och att jobba vidare

Sammanfattning

- Fokus för avsnittet är att se vad som har fungerat och att sammanfatta kring fortsatt arbetet kring att planera/belöna och konkretisera mål, hantera tankar och känslor och att bete sig i en viss riktning. Detta mynnar ut i en vidmakthållandeplan och en plan för bakslag
- Efter avsnittet bör klienten kunna svara på:
    1. Vad innebär det att bedöma dig själv utifrån vad du gör, inte utifrån hur du mår?
    2. På vilka sätt kan du öka chanserna att få till mer av det du vill?

Återkommande registreringar i varje avsnitt:

Frågor med svarsalternativ på 4-gradig skala från “Inte alls” till “Nästan varje dag”.

- Depressiva symtom (ej i Plus-versionen)

- Livskvalitet (ej i Plus-versionen)
- Arbete med hemuppgifter

Om registreringarna i programmet

- Registreringarna förekommer i början av avsnitt 2 till 7
- Patienten kan se en graf av det samlade resultatet av skattningens frågor vecka för vecka.
- Du som behandlare kan se svaren på enskilda frågor i din vy vecka för vecka.
- Registreringarna är tänkta att användas som ett gemensamt underlag som patient och behandlare kan samtala kring samt en fingervisning för behandlaren kring patientens framfart i programmet. De är inte baserade på ett validerat formulär.
- OBS! Depressionshjälpen Plus har också andra registreringar, mer om det kan du läsa om här.

Ljudövningar

Ljudövningarna finns på: https://www.kbtonline.se/ljudfiler-depressionshjalpen/

Allt ljud- och videoinnehåll i programmet finns även som nedladdningsbara texter i en PDF-fil i patientvyn i början av varje program.

Filmer

Filmer med undertexter finns på: https://vimeo.com/showcase/depressionshjalpen (lösenord: kbt)

Informationsmaterial

Här hittar du informationsmaterial som kan delas ut till patienter.