

## Fire gode råd mot depressive plager ved sykdom

Sykdom gir kroppslige plager og kan stjele både funksjon og livskvalitet. I en slik vanskelig situasjon kan man også risikere å bli deprimert. En depresjon på toppen av alt er det siste du trenger! Depresjon kan ta fra deg både selvtillit og håp. I tillegg skrur depresjon opp volumet på alle kroppslige plager, både smerter og utmattelse, og den kan medføre søvnproblemer.

Her er fire gode råd om hva som kan være til hjelp.

### 1. Skaff deg informasjon om depresjon og om tiltak som hjelper

Skaff deg kunnskap om spørsmål som:

- ❖ *Hva kjennetegner depresjon?*
- ❖ *Hvilken innvirkning kan depressive plager ha på fungering i hverdagen?*
- ❖ *Hvilke tiltak kan være til hjelp?*
- ❖ *Hvilke typer av behandling anbefales av helsemyndighetene?*

Et utgangspunkt kan være informasjonen på nettsiden til Diakonhjemmet sykehus:

[www.diaconhjemmetsykehus.no/behandlinger/depresjon-hos-voksne](http://www.diaconhjemmetsykehus.no/behandlinger/depresjon-hos-voksne)

Du finner mer informasjon på [www.helsenorge.no/sykdom/psykiske-lidelser/depresjon/depresjon-voksne/](http://www.helsenorge.no/sykdom/psykiske-lidelser/depresjon/depresjon-voksne/)

### 2. Sørg for å ha struktur på hverdagen og muligheter for sosial kontakt

Det er vanskelig å hvile seg frisk av depresjon, og isolasjon kan gjøre vondt verre. Det er bedre å ha et overkommelig program for hverdagen, med aktiviteter som kan gi opplevelse av mestring og tilfredsstillelse.

Sykdommen din gjør at du kanskje ikke har samme kapasitet som før, men forsøk likevel å gjøre små gjøremål. Å være i aktivitet gir energi og følelse av mestring, mens passivitet er næring for depresjon. Det er spesielt viktig å planlegge positive og hyggelige aktiviteter, ikke minst det du før har hatt glede av. Da kan du følge planen din heller enn å la depresjonen ta regi på dagen. Å sitte uvirksom med tunge tanker tapper deg nemlig for energi.

Du kan altså ha stort utbytte av å øke antall aktiviteter som kan gi en følelse av mestring og tilfredsstillelse. Planlegg positive aktiviteter. Gjør noe hyggelig hver dag, selv om du egentlig ikke orker. Husk at depresjon kan være som «den lille djevelen» på skulderen som forsøker å overbevise deg om at ting ikke fungerer, ikke vil bli bedre, og at det er din feil. Et råd er å ikke bruke tid på å argumentere med den. Rett heller oppmerksomheten mot det du planlegger å gjøre. Prøv å bli så involvert i aktivitetene som du kan.

Å være sammen med andre gir følelse av tilhørighet og felleskap som vi alle trenger, ikke minst for å motvirke depressive plager i kjølvannet av sykdom. Selv om det føles vanskelig, ta kontakt med de du har rundt deg og si om mulig ja til andres forslag.

### 3. Hold deg aktiv og i bevegelse

Regelmessig fysisk aktivitet kan gi et bedre forhold til egen kropp, styrke selvfølelsen, gi energi og bedre søvn, og motvirke negative tanker. Det å holde seg i bevegelse er derfor viktig også ved depresjon. Helsemyndighetene anbefaler fysisk aktivitet en halv time daglig, tilsvarende en rask spasertur. Halvtimen kan også deles opp i mindre bolker, dersom det passer best for deg.

Ulike former for fysisk aktivitet ser ut til å ha likeverdig effekt. Det viktigste er at du bruker kroppen regelmessig. Fysisk aktivitet stimulerer kroppen, gir opplevelse av mestring og avkobling fra depressive tanker og følelser, og bidrar til økt sosial kontakt. Når vi er i aktivitet, blir tankene gjerne annerledes og mer konstruktive enn når vi sitter.

Når man har psykiske plager i tillegg til sykdom er det imidlertid ofte vanskelig å komme i gang, selv om man vet at det er bra å gjøre det. Sett deg derfor små, konkrete og gjennomførbare mål. Legg aktiviteten inn som en del av hverdagens gjøremål. Gå av bussen to stopp før du må, ta trappene i stedet for heisen eller ta beina fatt når du skal møte noen.

Tenk gjerne «aktivitet» og ikke «trening». Hvis det er vanskelig å få startet, kan du minne deg selv på at motivasjonen ofte kommer etter hvert. Bare begynn, så blir du kanskje motivert underveis.

### 4. Prøv å snu negative og lite hjelpsomme tankemønstre

Det er viktig å snakke til seg selv på en måte som åpner for bruk av egne ressurser og for å motta støtte fra andre. En nyttig innfallsvinkel er å betrakte de vonde tankene fra sidelinjen og ikke ta dem for gitt. Tanker er bare tanker og ikke fakta.

Legg derfor merke til hvordan du tenker når du er nedstemt eller tiltaksløst. Still spørsmål ved negative tanker. Da kan du få tilgang til mer balanserte og nyanserte tanker. Spør: Hva er fakta? Har jeg bevis for dette? Eller: Hva ville jeg sagt til en venn i samme situasjon? Gi deg selv den samme støtten som du ville gitt til en god venn, det har du fortjent.

Du kan også trene på å flytte oppmerksomheten bort fra energitappende eller urovekkende kvernetanker, for eksempel påtrengende grubling om årsaker til plagene eller bekymring for fremtiden. Du kan lese om noen råd om tiltak mot kvernetanker ved sykdom her:

#### **Kilder:**

*Håndbok i klinisk helsepsykologi – for deg som behandler somatisk sykdom og skade (2019) av Torkil Berge, Elin Fjerstad, Ingrid Hyldmo og Nina Lang, Bergen: Fagbokforlaget.*

Versjon 10.1.24