

VELKOMMEN

INTRODUKSJONSKURS I MESTRING AV ANGST OG DEPRESJON

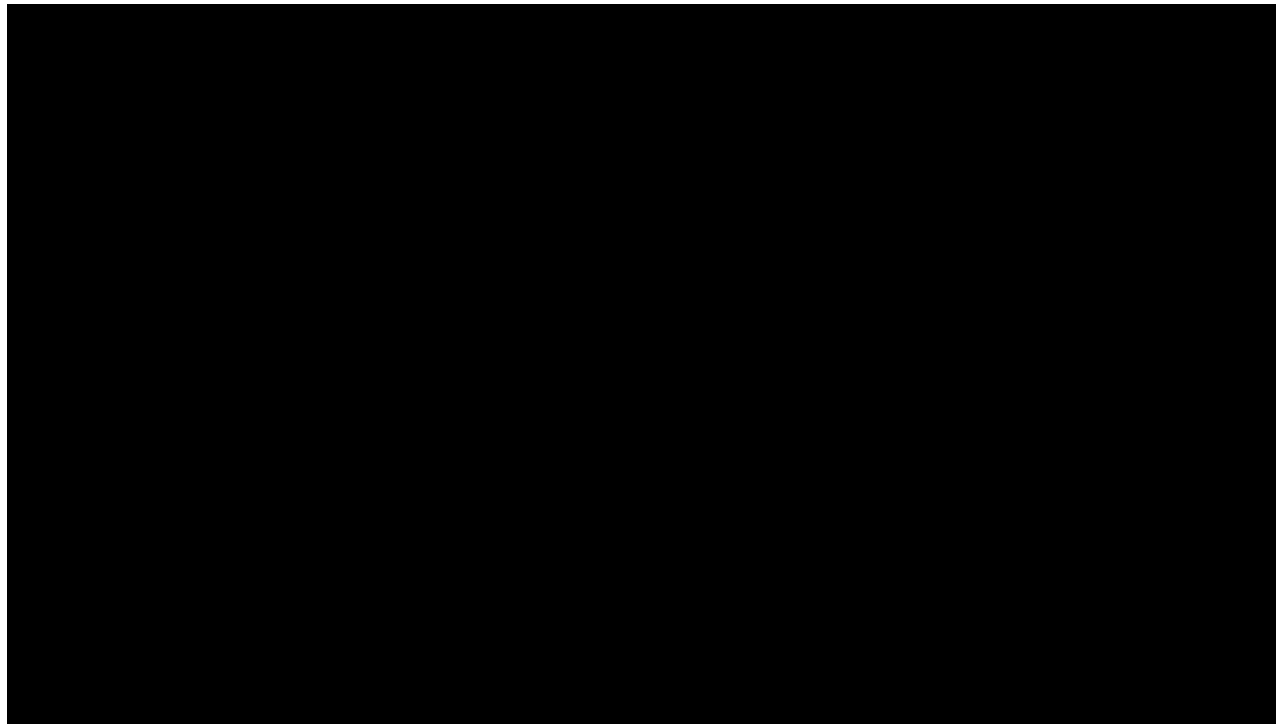
Poliklinikk psykisk helse og arbeid

Kursgang 3 - DEPRESJON



Diakonhjemmet
Sykehus

Black dog



Depresjon er en lykketyv !

- Stjeler selvtillit, energi og livslyst
- Forsterke problemene som allerede finnes i livet. Man mister seg selv som støttespiller, nettopp når man sliter som mest.
- Kan fortone seg som en strøm av negative tanker om at du ikke er noe verdt, at livet er meningsløst og at fremtiden er håpløs.
- Depresjon blir et samspill mellom energimangel, nedstemthet, negative tanker, tilbaketrekking og passivitet. Onde sirkler dannes lett og vedlikeholder depresjonen.



Depressive tanker

Depresjon preger tankene i stor grad.

De oppstår spontant og gir tilgang til flere negative tanker, erfaringer, hendelser og forestillingsbilder.

«Ingen bryr seg om meg»

«Jeg er mislykket»

«Jeg klarer ingen ting»

«Jeg er ingen ting verdt»

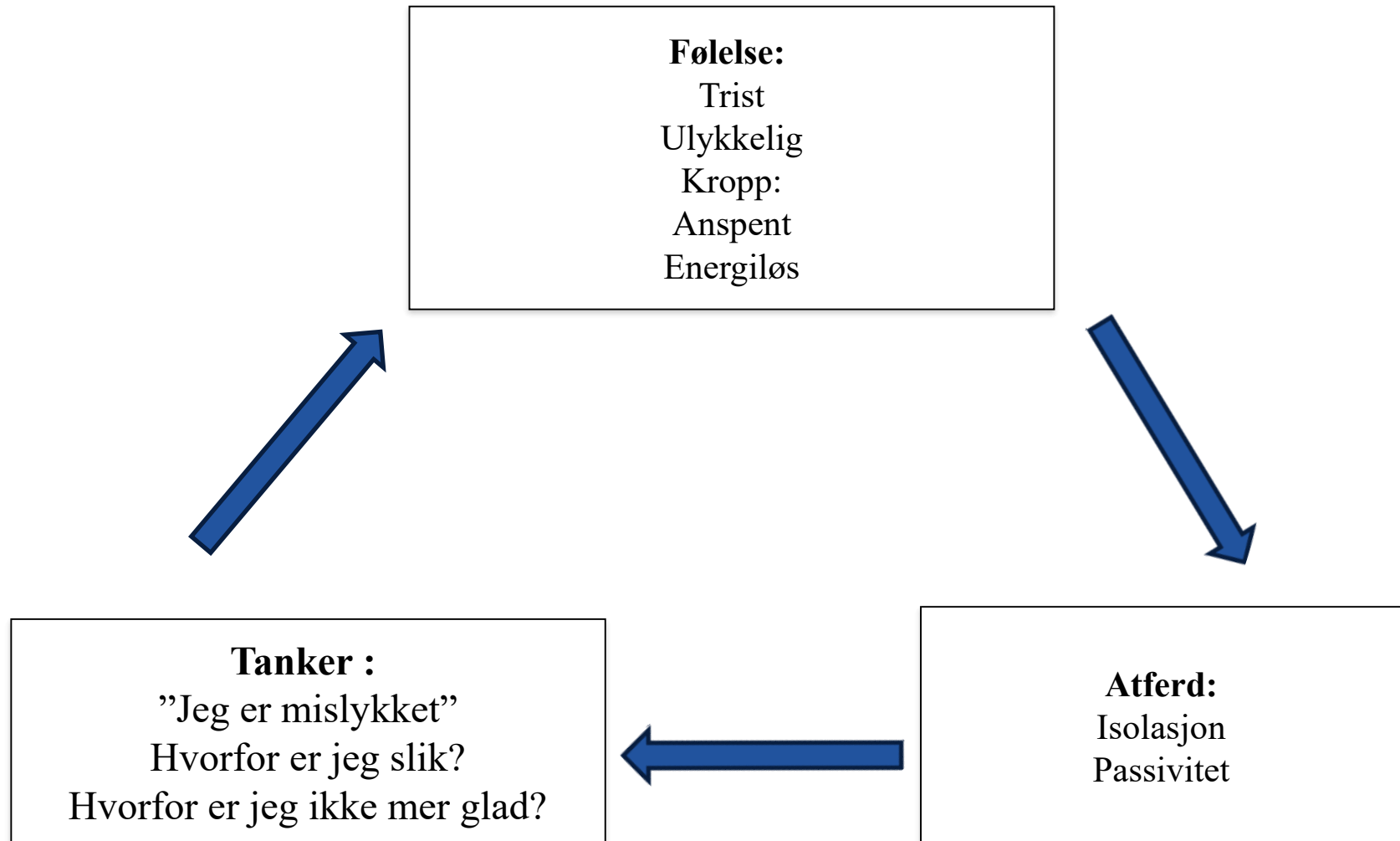
«Det er ingen løsning på denne situasjonen»



En malstrøm av depressive tenkning

Hun har ikke ringt- Det er fordi hun har glemt meg. Hun hadde sikkert noe bedre å gjøre. Hadde hun virkelig brydd seg om meg, ville hun ha ringt. Altså bryr hun seg ikke. Hvorfor finner jeg aldri noen som bryr seg? Hva er i veien med meg? Er jeg så uinteressant? Det er visst det samme hva enn jeg gjør. Jeg har ikke en sjanse til å gjøre noe med det. Orker ikke å ha det slik...

Depresjonens onde sirkel



Depressive tanker er ofte «tankefeller»

- **Overgeneralisering og svart/hvitt tenkning**
 - *Jeg er dum som ikke klarte denne prøven bra nok*
 - *Hun vil ikke treffe meg. Ingen vil.*
 - *Jeg kommer til å være ensom resten av livet*
- **Overdreven selvkritikk, pessimisme og tankelesning**
 - *Alle synes jeg er kjedelig og håpløs*
 - *De er egentlig ikke interessert i det jeg sier*
 - *Jeg er en idiot*
- **Manglende egenomsorg og varme**
 - *Jeg må være perfekt*
 - *Jeg må være i stand til og alltid si de rette tingene*
 - *Jeg er så mislykket i forhold til andre*



Depressive tenkning = grubling og bekymring

- Man grubler over fortiden og bakgrunnen for de depressive plagene og bekymrer seg for en usikker fremtid.
- Ønske om å forstå ligger bak. Antagelsen om at en kan løse problemer ved å tenke på dem. Depressiv grubling svekker evnen til å løse problemer. En hindres fra å gå inn i en mer aktiv og handlingsorientert form for problemløsning
- Grubling =Kvikksand; det blir vanskeligere å løfte seg over i en annen sinnsstemning og man får tilgang på negative minner og positive minner stenges ute

Depresjon tar nåtiden fra meg
(Andrew Solomon)



Negative konsekvenser av grubling og bekymring

- Svekket motivasjon og tiltakslyst
- Forsterker nedstemthet, skyldfølelse og selvkritikk
- Man husker flere negative minner og får et overgeneralisert minne
- Man vurderer problemer som uløselige, får mindre mestringstro og dermed også dårligere evne til å løse problemer
- Vanskeligere å flytte oppmerksomheten vekk fra det vonde (kvikksand). Gjør at man ikke kommer i gang med handlinger som kan hjelpe deg.
- Depresjon = tap av kontroll

Behandling av depresjon

- **Få oversikt over grublingen og ens holdning til den:**

Hvor mye tid bruker jeg på grubling? Hvilken tid på døgnet er den verste?
Hvilke fordeler har grublingen for meg, og hva er ulempene?

- **Grubling kjennetegnes ofte av ”hvorfors” spørsmål;**

Hvorfor skjer dette med meg?

Hvorfor føler jeg dette nå?

Hvorfor er jeg ikke mer glad?

Hvorfor må jeg alltid føle det slik?

Hvorfor kan jeg aldri gjøre noe riktig?

Får du noen nye svar eller ny innsikt som endrer ting for deg?

- **Hvilke svar får du?**

Tren på *HVORDAN* spørsmål i stedet.

Hvordan kan jeg gripe fatt i problemet?

Vær skeptisk til den depressive tankestillen: De tre gode hjelpere

Den fornuftige støttespiller

Glemmer jeg viktige opplysninger?

Hvordan ville jeg oppfattet dette før jeg ble deprimert?

Tror jeg at noe må skje, fordi det *kan* skje?

Hvor stor er sannsynligheten for dette?

Bruker jeg overdrevne ord, som *må*, *skal*, *aldri* eller *alltid*?

Hvordan ville en annen tenke om dette?

Den vennlige støttespiller

Har jeg urimelige forventninger til meg selv?

Bebreider jeg meg selv for noe som ikke er min skyld?

Hva ville jeg sagt til en venn i samme situasjon?

Den pragmatiske støttespiller:

Hvilken nytte har jeg av disse tankene?

Hjelper de meg til å føle meg bedre?

Bidrar det til at jeg blir en bedre problemløser?

Styrker de min selvfølelse og selvtillit?

Styrker denne måten å tenke på mitt forhold til andre menn



Se på grubletankene, ikke fra dem

”Den endeløse kampen med de kritiske stemmene i hodet hadde gjort meg så mye vondt at jeg gjorde alt jeg kunne for å undertrykke dem. Men så forstod jeg at uansett hvor mange ”busser” med tanker som kom kjørende, så trengte jeg ikke å hoppe på noen av dem. Jeg lærte å la bussene kjøre forbi, så dem bare passere. Dette er det aller viktigste jeg har lært om depresjonen. Det virker kanskje opplagt, men for meg var virkningen enorm”. (Gwyneth Lewis- poet)



Betydningen av atferd

- Depresjon er selvforsterkende. Den tapper kroppen for krefter. Alt blir et ork. En alvorlig depresjon hindrer en i å utføre selv enkle dagligdagse gjøremål.
- Hvis det er depresjonen som fører til tretthet, er det best å bli mer aktiv. Depresjonen ernærer seg på passivitet.
- Gir energi som gir mersmak etter hvert.
- Hjelper deg å flytte oppmerksomheten over på noe annet. Det gir depresjonen mindre spillerom.
- Du får mindre tid til å tenke, gruble og bekymre deg.
- Samspill med andre korrigerer ofte den negative indre dialogen. En får mulighet til å føle seg respektert og ønsket, følelse av at man «gjør noe» og er til nytte

Hvordan påvirke aktivitetsnivået?

- Lag en plan for når du skal gjøre en aktivitet.
- Lag en avtale med noen som forplikter deg til å gjennomføre.
- Planlegg en hyggelig ting å gjøre hver uke!
- Ta opp aktiviteter som tidligere ga deg glede og mestring. Depresjonen din vil si at du IKKE skal, men den er en dårlig rådgiver.
- Litt fysisk aktivitet hver dag. 20 min med litt økt puls hjelper mye!



Søvnvansker

- Svært vanlig symptom ved depresjon
- Søvnplager oppstår ofte ved utstrakt grubling og bekymring
- Tankene blir mer intense når man skal sove fordi man ikke har tilgang til distraksjonene man bruker på dagtid.

TIPS:

- Skriv ned bekymring/grubletankene dine og utsett til dagen etter
- Legg deg når du er skikkelig trøtt, ikke når du synes du bør legge deg.
- Prøv å stå opp til ca. samme tid hver dag (også helger)
- Ikke sov på dagtid. Hvis du må, begrenset det til max 20 minutter.
- Ikke gjør hard fysisk aktivitet 1-2 timer før leggetid.
- Pass på å ha et mørkt rom som er godt luftet
- Dersom du ikke sovner innen ca. 20 min, stå opp og gå ut av soverommet. Forsøk igjen litt senere.
- Ikke nikotin og koffein etter kl. 17 (inkl. snus, brus, kaffe, etc.)



Resilience skala for voksne

Vennligst angi hvordan du i løpet av den siste måneden har tenkt og følt om deg selv, og om betydningsfulle mennesker omkring deg. Vennligst kryss av i boksen som er nærmest det utsagnet som best beskriver deg.

1. Når noe uforutsett skjer	<i>føler jeg meg ofte rådvill</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>finner jeg alltid en løsning</i>
2. Planene mine for fremtiden er	<i>vanskelige å gjennomføre</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>gjennomførbare</i>
3. Jeg trives best	<i>sammen med andre mennesker</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>for meg selv</i>
4. I familien min er forståelsen av hva som er viktig i livet	<i>ganske forskjellig</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>lik</i>
5. Personlige tema kan jeg	<i>ikke ta opp med noen</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>ta opp med venner/familie-medlemmer</i>
6. Jeg fungerer best når jeg	<i>har et mål å strekke meg mot</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>får ta en dag av gangen</i>
7. Mine personlige problemer	<i>vet jeg hvordan jeg kan løse</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>finner jeg ingen løsning på</i>
8. Jeg føler at fremtiden min	<i>ser lovende ut</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>er usikker</i>
9. Å kunne være fleksibel i sosiale sammenhenger	<i>er jeg mindre opptatt av</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>er viktig for meg</i>
10. Jeg trives	<i>svært godt i familien min</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>dårlig i familien min</i>
11. De som er flinke til å oppmuntre meg	<i>er noen nære venner/familie-medlemmer</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>finnes ikke</i>
12. Når jeg skal gjøre noe	<i>planlegger jeg sjelden og hopper bare i det</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>foretrekker jeg å ha en plan</i>
13. Mine vurderinger og avgjørelser	<i>tviler jeg ofte på</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>stoler jeg fullt ut på</i>
14. Målene mine	<i>vet jeg hvordan jeg skal nå</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>er jeg usikker på hvordan jeg skal nå</i>
15. Nye vennskap	<i>knytter jeg lett</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>har jeg vansker med å knytte</i>
16. Familien min preges av	<i>splittelser</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>godt samhold</i>
17. Samholdet mellom vennene mine	<i>er dårlig</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>er godt</i>

18. Jeg er flink til å	<i>organisere tiden min</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>rote bort tiden min</i>
19. Troen på meg selv	<i>får meg gjennom vanskelige perioder</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>hjelper meg lite i vanskelige perioder</i>
20. Målene mine for fremtiden er	<i>uklare</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>godt gjennomtenkte</i>
21. Å komme i kontakt med nye folk	<i>er vanskelig for meg</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>er jeg flink til</i>
22. I vanskelige perioder	<i>beholder familien min et positivt syn på fremtiden</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>ser familien min mørkt på fremtiden</i>
23. Når noen familiemedlemmer kommer i en krise	<i>får jeg raskt beskjed</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>får jeg sent beskjed</i>
24. Regler og faste rutiner	<i>mangler i hverdagen min</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>er en del av hverdagen min</i>
25. I motgang har jeg en tendens til	<i>å se mørkt på tingene</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>finne noe bra jeg kan vokse på</i>
26. Når jeg er sammen med andre	<i>sitter latteren min løst</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>sitter latteren langt inne</i>
27. Overfor andre mennesker, er vi i vår familie	<i>lite støttende overfor hverandre</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>lojale overfor hverandre</i>
28. Jeg får støtte fra	<i>venner/familie-medlemmer</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>ingen</i>
29. Hendelser i livet som jeg vanskelig kan gjøre noe med	<i>klarer jeg å innfinne meg med</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>er en stadig kilde til bekymring</i>
30. Å komme på gode samtaleemner synes jeg er	<i>vanskelig</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>enkelt</i>
31. I familien min liker vi å	<i>finne på fellesaktiviteter</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>gjøre ting hver for oss</i>
32. Når det trengs, har jeg	<i>aldri noen som kan hjelpe meg</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>alltid noen som kan hjelpe meg</i>
33. Mine nære venner/familie-medlemmer	<i>verdsetter egen-skapene mine</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>misliker egen-skapene mine</i>