

## Mestring og forebygging av depresjon

- Kursets form og innhold
- Kjennetegn ved depresjon
- Kort om forebygging

## Tema på kurset

- Kjennetegn ved depresjon
- Årsaker til depresjon
- Ressurskartlegging
- Tenkning og depresjon
- Grubling og bekymring
- Aktivitet og depresjon
- Rus og depresjon
- Tiltak mot angstproblemer
- Selvmordstanker og selvmordsforsøk
- Forhold til familie, venner og kolleger
- Tiltak mot søvnproblemer
- Bruk av antidepressive medikamenter
- Veien videre – forbygging av tilbakefall

## Kjennetegn på depresjon - to viktige spørsmål

- Har du de siste to uker kjent deg nedfor, deprimert og ofte følt at alt var håpløst?
- Har du de siste to uker ofte følt at du ikke interesserer deg for eller gleder deg over det du gjør?

## Andre viktige kjennetegn

- Søvnproblemer
- Konsentrasjonsvansker
- Initiativløshet og ubesluttsomhet
- Lav selvtillit, skyldfølelse og selvbebreidelser
- Pessimisme og tap av håp
- Dårlig eller økt appetitt
- Irritabilitet
- Selvmordstanker og selvmordshandlinger
- Urolig og rastløs, eller tilstivnet
- Tap av seksuell interesse

## Ulike former for depresjon

- Mild, moderat og alvorlig depressiv episode
  - Ofte samtidig med angst
  - En depressiv episode pleier å gå over etter en tid, gjennomsnittlig etter 6 måneder
- Tilbakevendende episoder med depresjon
- Langvarig depresjon og dystymi
- Sesongavhengig depresjon (vinterdepresjon)
- Bipolare lidelser (manisk-depressiv)

## Forekomst

- Depresjon er i ferd med å bli den ledende årsak til sykdom i den vestlige verden
- En hovedårsak til arbeidsfravær og svekket livskvalitet
- Oslo: ca 7 prosent i løpet av ett år, over 17 prosent i løpet av livet

## Økt risiko for depresjon

- Tidligere episoder med depresjon
- Fortsatt plager etter en tidligere episode med depresjon
- Rusmiddelproblemer
- Tapsopplevelser og ensomhet
- Kriser, arbeidsledighet og fattigdom
- Vedvarende smerter
- Sykdommer som diabetes, hjertelidelser, slag, kreft, epilepsi og demens
- Andre psykiske lidelser, for eksempel angstproblemer

## Forebygge og mestre tilbakefall

- Kjenne igjen varselssignaler og risikosituasjoner
- Vite hva man kan gjøre = beredskapsplan
- Være en støttespiller for seg selv
- Konstruktive tiltak som motvirker pessimistisk grubling
- Huske på at en har lært mye som gjør en bedre rustet til å håndtere problemene – kunnskap og kompetanse



## Beredskapsplan

- Hva har hjulpet tidligere?
- Hvem kan jeg be om hjelp og støtte fra? Og når?
- Hva kan jeg be andre om å gjøre?
- Hvilken behandling kan være til hjelp?
- Hvordan forholde seg til familie og jobb?
- Hvordan forhindre at jeg isolerer meg?
- Hvordan opprettholde tilfredsstillende aktiviteter?
- Hvordan begrense grubling og selvkritikk?
- Hvordan nå inn til meg selv med egenomsorg?

# Mestring og forebygging av depresjon

- Årsaker
- Ressurskartlegging

## Årsaker til depresjon

- Sårbarhetsfaktorer
- Utløsende faktorer
- Vedlikeholdende faktorer

## Sårbarhetsfaktorer

- Biologiske forhold
  - Arv, spesielt ved alvorlig depresjon og bipolare lidelser
  - Kroppslige forskjeller i temperament og stresstoleranse
- Sosiale forhold
  - Negative erfaringer i oppveksten
  - Negative erfaringer i voksen alder

## Vanskelige forhold i oppveksten

- Utrygg tilknytning
- Tap av foreldre i tidlig alder
- Mangel på bekreftelse, omsorg, varme og kjærlighet
- Overdreven kontroll og bruk av vold i oppdragelsen
- Seksuelle overgrep
- Konflikter og ufred i hjemmet
- Bruk av skamfølelse som oppdragelsesmiddel
- Forskjellsbehandling mellom søsken
- Mobbing og ensomhet

## Belastning over tid

- Utilfredsstillende og konfliktfylte parforhold
- Høye krav til prestasjon i ulike roller
- Mangel på stabile og trygge relasjoner
  - Flytte ofte, skifte jobb, skilsmisse
- Økonomiske problemer og arbeidsløshet

## Utløsende faktorer

- Ofte en form for tap:
  - Nærstående person, ved dødsfall eller skilsmisse
  - Rolle (arbeid, pensjonering, sosialt)
  - Helse (sykdom, smerter, søvn, rusmiddelproblemer)
  - Status og anseelse
- Ikke alltid tydelig ...
  - For mye plikt og for lite glede over tid?
  - Ved gjentatte depresjoner skal det ofte mindre til for at depresjonen blir utløst

## Vedlikeholdende faktorer

- Negative tanker og følelser
- Vedvarende grubling og bekymring
- Passivitet og færre positive aktiviteter
- Isolasjon og tilbaketrekning
- Vansker i forhold til familie, arbeidskolleger og venner
- Langvarig sykemelding og arbeidsfravær
- Rusmiddelproblemer



## Hva gjør livet verdt å leve?

- Positiv psykologi er psykologisk forskning på alt som har sammenheng med:
  - Å ha det godt og kunne gjøre godt for andre
  - Positive opplevelser (glede og tilknytning)
  - Positive egenskaper ("resiliens" eller motstandskraft)
  - Positive miljøer (familie, team, organisasjon)

# Dyder og karakteregenskaper

(Peterson og Seligman, 2004) [www.authentichappiness.org](http://www.authentichappiness.org)

## **Visdom og kunnskap**

Nysgjerrighet  
Interesse og lærelyst  
Kritisk tenkning  
Originalitet og kreativitet

## **Mot**

Tapperhet  
Flid og utholdenhet  
Integritet og ærlighet  
Entusiasme

## **Kjærlighet**

Intimitet  
Vennlighet og omsorg  
Sosial intelligens

## **Rettferdighet**

Borgerskap, plikt og lojalitet  
Upartiskhet og ærlighet  
Lederskap og samhold

## **Måtehold**

Tilgivelse, forsoning, nåde  
Ydmykhet og beskjedenhet  
Forsiktighet og varsomhet

## **Transcendens/overskridelse**

Verdsette skjønnhet, ærefrykt  
Takknemlighet  
Håp og optimisme  
Humor og lekelyst  
Religiøsitet, følelse av mening

## Ressurskartlegging: Positiv datalog

- Skrive regelmessig ned positive hendelser som kan avkrefte negative antakelser om en selv, for eksempel der man:
- er dugelig i en aktivitet
- får til noe
- føler seg verdsatt
- blir ønsket velkommen
- har en hyggelig kveld hjemme i eget selskap
- Målet er å svekke fordommer mot seg selv og styrke evnen til å legge merke til positive egenskaper og begivenheter

# Mestring og forebygging av depresjon

- Tenkning og depresjon

## Depresjonens budskap

- Negativt fokus
  - Overgeneraliseringer og svart/hvitt tenkning
  - Overdreven selvkritikk
  - Manglende egenomsorg og varme
- 
- Målet i en kognitiv tilnærming er mer balansert og nyansert tenkning, økt egenstøtte og styrket håp

## Negative automatiske tanker

- Spontante, selvdrevne tanker og forestillingsbilder, for eksempel:
  - Ingen bryr seg om meg
  - Jeg er mislykket
  - Dette vil aldri gå bra
  - Jeg er ingenting verdt
  - Det er ingen vei ut av denne situasjonen

## Tankefeller

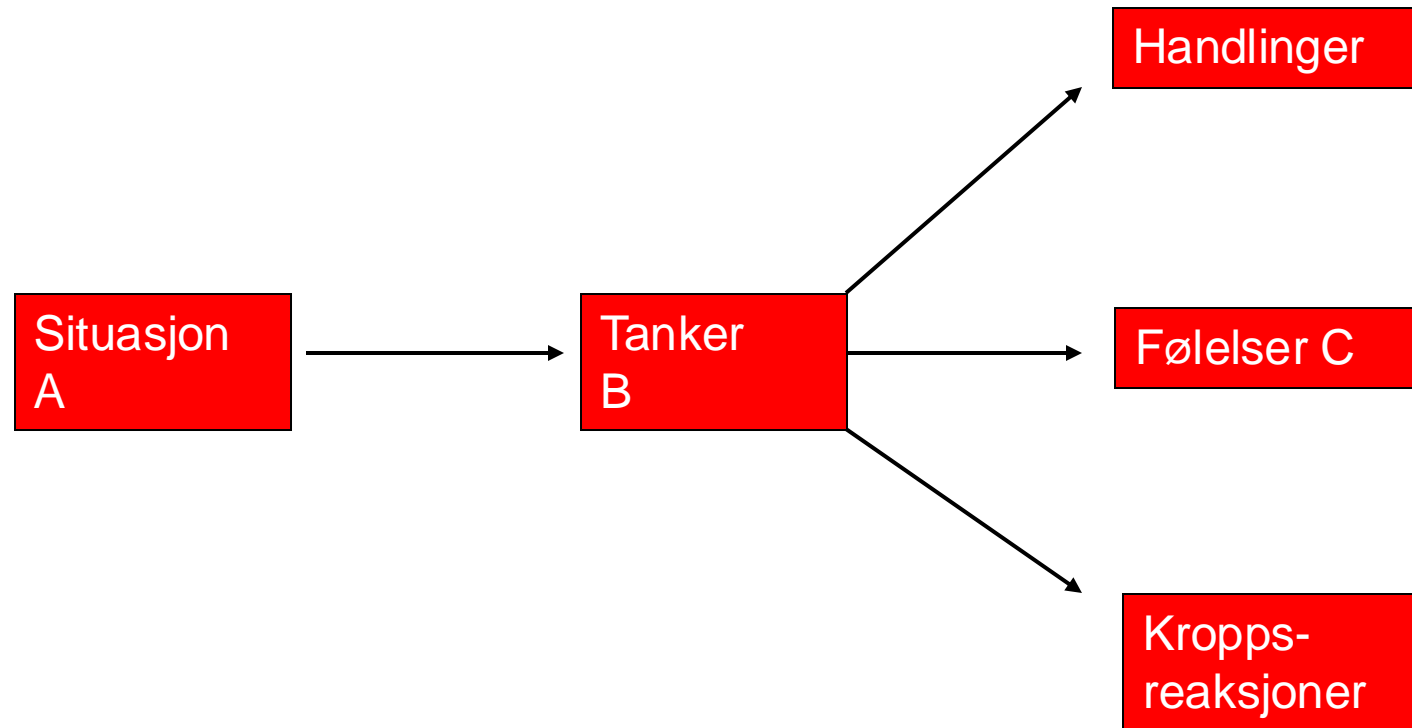
- Følelsemessig resonnering
- Tunnelsyn og diskvalifisering av det positive
- Overgeneralisering
- Enten-eller-tenkning
- Svart-hvitt-tenkning
- Tankelesning
- Negative spådommer
- Personliggjøring

## Den negative indre samtalen

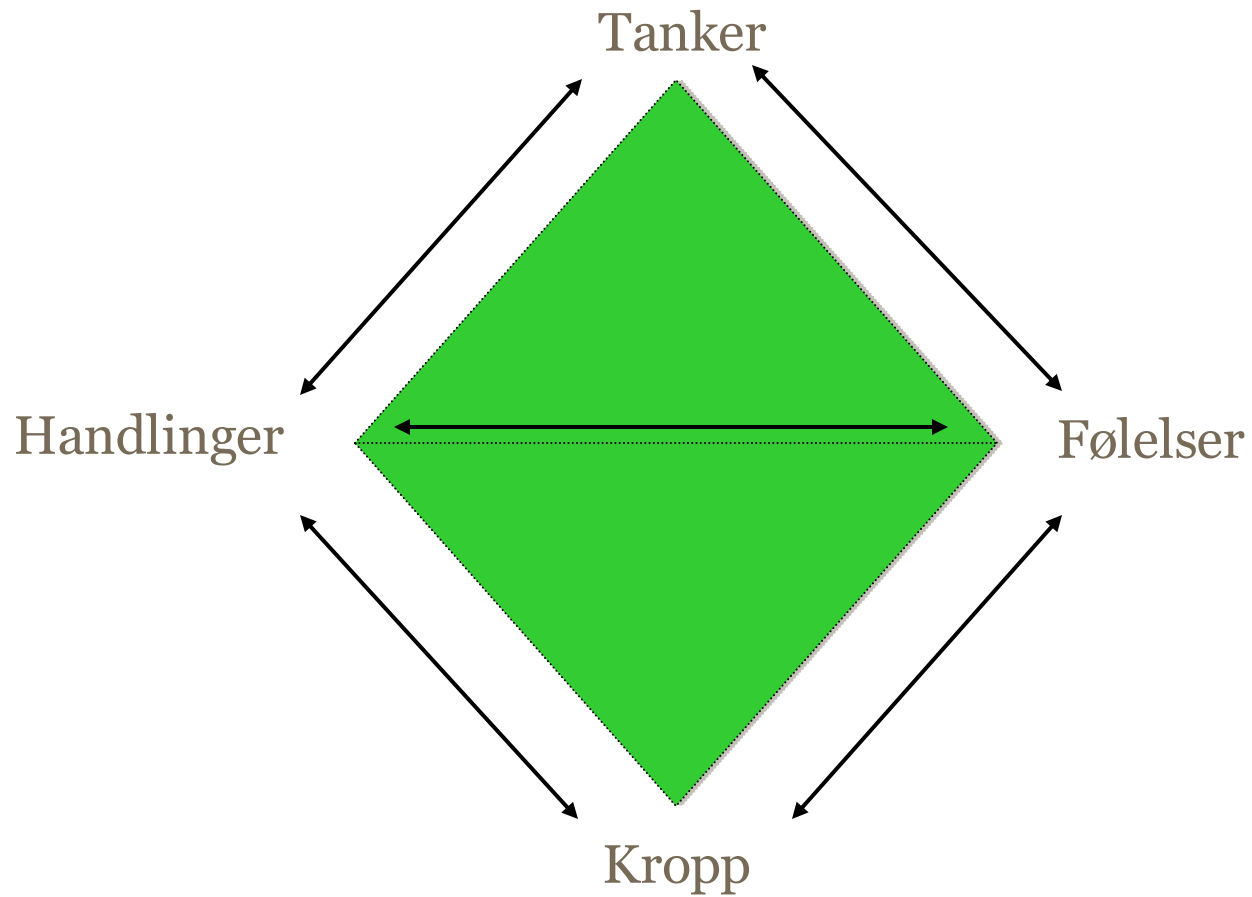
- Min kollega ser trett ut, hun kjeder seg, hun er sikkert lei av meg (overgeneralisering, tankelesning, personliggjøring). Hun synes nok at jeg burde ta meg sammen (tankelesning). Ja, jeg *er* svak (stempling). Jeg skjønner henne, jeg fungerer ikke i det hele tatt (enten eller tenkning). Jeg vil *aldri* komme ut av dette (forutsi fremtiden). Alt er håpløst! (svart-hvitt tenkning). Jeg orker ikke mer.



## ABC – modellen



# Diamanten



## Registrering av negative automatiske tanker

- Blir du deprimert, urolig eller oppskaket, spør deg selv: ”Hvordan tenker jeg nå?” Skriv ned tanken så snart som mulig i tankekolonnen. Spør så om det finnes andre måter å tenke rundt hendelsen på.

<b>Situasjon</b> Hvilken hendelse var knyttet til den ubehagelige følelsen?	<b>Tanker</b> Hvilke tanker fikk jeg?	<b>Følelser</b> Hvilke følelser fikk jeg?

## Endring av tankemønstre

- Legg merke til hvordan du tenker når du er deprimert
- Legg spesielt merke til hva du tenker om deg selv og hvordan du behandler deg selv
- Forsøk å være mot deg selv som du ville vært mot en god venn
- Nettopp når depresjon er sterk, trenger du mest mulig støtte fra deg selv for å ha mulighet til å overkomme problemene
- Når du får en negativ idé om deg selv, om andre eller fremtiden, kan du spørre deg selv: Har jeg bevis for dette? Eller: Hva ville mine råd være til en venn i samme situasjon?

## Den fornuftige støttespiller

- Glemmer jeg viktige opplysninger?
- Hvordan ville jeg oppfattet dette før jeg ble deprimert?
- Finnes det mer positive alternativer?
- Tror jeg at noe må skje fordi det *kan* skje?
- Bruker jeg overdrevne ord som *må*, *skal*, *aldri* eller *alltid*.
- Hvordan ville en annen person kunne 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?
- Hvis en venn hadde kommet til deg og spurt om råd, hva kunne du sagt da?
- Hva ville vært en mer tolerant og vennlig måte å tenke på?

## Den pragmatiske støttespiller

- Hvilken nytte har jeg av disse tankene?
- Hjelper de meg til å føle meg bedre?
- Åpner de opp for nye muligheter?
- Bidrar de til at jeg blir en bedre problemløser?
- Styrker de min selvfølelse og selvtillit?
- Styrker denne måten å tenke på mitt forhold til andre mennesker?

# Mestring og forebygging av depresjon

- Grubling og bekymring



## Grubling og bekymring

- Vedvarende grubling og bekymring forsterker depresjon og bidrar til tilbakefall
- Grubling i form av kverning rundt fortiden, de depressive plagene og hvorfor situasjonen er blitt som den er
- Bekymring i form av kverning rundt mulige problemer i fremtiden
- Involvering i konkrete gjøremål i hverdagen motvirker overdreven grubling og bekymring
- Leve mer i nåtid og mindre i fortid og fremtid

## Depressiv grubling

- Grubling er selvforsterkende = som ”kvikksand”
- Er ubehagelig, men kan samtidig føles nyttig
- Bidrar til energitap og handlingslammelse
- Trekker til seg stadig flere negative tanker og minner
- Stenger tilgangen på positive minner
- Mangel på verdi, mening og håp = depresjonens stemme

## Hva er depressiv grubling?

- Tankene kretser rundt de depressive plagene og mulige årsaker til dem
- Ofte ”hvorforspørsmål det er vanskelig å svare på
- Dveling rundt tap og feilgrep, og sammenlikner seg med andre og med ens tidligere selv
- Overlapper med bekymring

## Grublespørsmål versus nyttige spørsmål

- Hvorfor er jeg så tiltaksløs?
  - Hvorfor er jeg aldri glad lenger?
  - Hvorfor kan jeg ikke håndtere dette bedre?
  - Hvorfor må jeg alltid føle det slik?
- 
- Hvordan kan jeg begynne å løse dette problemet?
  - Hvordan få mer konkret informasjon om dette?
  - Hva trenger jeg nå?
  - Hva og hvem kan hjelpe meg dit jeg ønsker?

## Bekymring: fordeler og ulemper

- Fordeler ved bekymring
  - Forbereder deg på å løse problemer
  - Viser at du bryr deg
  - Du slipper å tenke på noe som kanskje er enda mer urovekkende å tenke på
- Ulemper ved bekymring
  - Kan skape pessimisme, tvil og ubesluttsomhet
  - Farer og problemer kan overdrives
  - Kan gjøre deg urolig og anspent
  - Kan bidra til angst, depresjon og søvnproblemer

## Kartlegging av grubling og bekymring

- Hvor mye tid bruker jeg til grubling og bekymring?
- På hvilken tidspunkter skjer dette?
- Hva dreier grublingen og bekymringen seg vanligvis om?
- Hvilke fordeler og ulemper har grubling og bekymring?
- Hvilke påvirkningsmuligheter har jeg over ”kvernetankene”

## Se på grubletankene, ikke gjennom dem

- Hvordan unngå strømmen av grubletanker? Slik skrev Gwyneth Lewis i sin bok om depresjonen:
- ”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 forsto 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.”

## Tiltak ved bekymring og grubling

- Akseptere at slike ”kvernetanker” vil melde seg, uten forsøk på tankeundertrykking, og bruk av de tre D-er:
  - **D**istraksjon gjennom hverdagens gjøremål
  - **D**istansering, la ikke tankene svekke selvfølelsen
  - **D**iskusjon av tankenes gyldighet ved ABC-modellen
- Skrive temaene ned, se på dem senere
- Sette av fast, begrenset tid til refleksjon
- Erstatte hvorfor-spørsmål med hva og hvordan
- Kombinere problemløsning med selvomsorg og egenstøtte



# Mestring og forebygging av depresjon

- Aktivitet og depresjon

## Depresjon og aktivitet

- Depresjon er selvforsterkende:
- Mangel på krefter: alt er et ork
- Man blir passiv
- Trekker seg tilbake fra sosial omgang
- Selvbebreidelser

## Hvorfor aktivisere seg?

- Man blir mindre trett
- Avledning mot depressiv grubling
- Gir mersmak, motivasjon og energi
- Minsker opplevelsen av hjelpeløshet og håpløshet
- Bedrer evnen til å løse problemer

## Hvilke aktiviteter er motgift mot depresjon

- Gjøremål som gir tilfredsstillelse
- Ting du kan og får til
- Kontakt med andre
- Egenomsorg
- Belønning
- Fysisk aktivitet

## Fysisk aktivitet

- Regelmessig fysisk aktivitet reduserer depressive plager
- Anbefalingen er en halv times aktivitet de fleste av ukens dager med en intensitet tilsvarende en rask spasertur
- Ulike former for fysisk aktivitet, som gange, jogging eller trening med vekter har likeverdig effekt
- Det viktigste er ikke hvordan du trener, men at du er i aktivitet og bruker kroppen regelmessig
- Fysisk aktivitet stimulerer kroppen, gir opplevelse av mestring og avkobling fra depressive tanker og følelser, og bidrar til økt sosial kontakt

## Hvordan aktivisere seg selv?

- Planlegge
- Registrere
- Dele opp dagen
- *Begynne* på en oppgave eller holde på en bestemt *periode*
- Registrere grad av mestring og tilfredsstillelse
- Planlegge positive aktiviteter
- Gjøre noe hyggelig hver dag, selv om du egentlig ikke orker

## Dagbok og planbok

- **Dagbok:** Skrive ned hva du foretar deg i løpet av dagen. Det kan være nyttig å notere ned hvor deprimert du føler deg, på en skala fra 0 (ikke deprimert) til 10 (dypt deprimert). Da ser du lettere hvilke aktiviteter som kan gi stimulans og energi.
- **Planbok:** Skriv ned hva du har planlagt å gjøre. Etterpå kan en merke med M (mestring) det du har klart rimelig bra, og med T (tilfredsstillelse) det du har opplevd noe positivt ved. Om du vil og makter det, kan du gradere mestring og tilfredsstillelse langs en skala fra 0 til 10.

## *Flyt i hverdagen*

- En oppgave som kan bli løst og fullført
- Full konsentrasjon om oppgaven
- Klare mål og regler
- Klare tilbakemeldinger
- Å bli så involvert at du ikke tenker på hverdagens bekymringer og frustrasjoner
- Opplevelse av kontroll
- Opplevelse av at tiden som går blir påvirket
- Du mister noe av opplevelsen av deg selv – du blir det du gjør



## Depresjon og arbeid

- Mange opplever at de ikke lenger mestrer arbeidet
- Konsentrasjon og oppmerksomhet svekkes
- Redusert evne til å prioritere og slutføre oppgaver
- Man opplever ofte selv at man blir mindre effektiv, og mange strever med skyldfølelse
- Dette påvirker selvbildet og kan forsterke depresjonen

## Sykemelding kan forsterke problemene

- Sykemelding bygger på ideen om at fravær og hvile hjelper
- Ved depresjon og angst er nærvær, aktivitet og struktur viktig
- Arbeid gir identitet, tilhørighet og mening
- Lengre sykemelding reduserer sannsynligheten for retur til arbeid
- Viktig å opprettholde kontakten med arbeidsstedet
- God tilrettelegging av arbeidssituasjonen er sentralt
- Gradert eller avventende sykemelding er et alternativ
- Aktivitet har stor verdi for livskvaliteten, uavhengig om en er i stand til å vende tilbake til arbeidslivet eller ikke

## Kollegastøtte ved depresjon

- Gode arbeidskolleger betyr mye i arbeidet med depresjonen
- Mange er redde for å trekke over terskelen til noe som er privat, og usikre på hvordan de kan være til hjelp
- Tausheten er det største problemet ved depresjon
- Viktig å ha en god strategi for hvilken informasjon du vil gi arbeidsplassen og kolleger om depresjonen
- Hva skal du si til hvem, og i hvilken situasjon?
- Hvordan skape gode arbeidsmiljøer der vi tar vare på hverandre?

## Diskusjonsspørsmål om sykemelding

- Når kjenner jeg at sykemelding er riktig?
- Når er det riktig å gå tilbake på jobb?
- Hvordan kan jeg benytte en sykemeldingsperiode konstruktivt?
- Hva kan jeg selv gjøre for å ivareta helsen på jobben?
- Kan jeg be om tilrettelegging av arbeidet?
- Hvem av mine kollegaer kan være støttespillere for meg?
- Hvor mye og på hvilken måte skal jeg fortelle om problemene?
- Hvordan tror jeg at andre vil reagere når jeg kommer tilbake? Er denne tanken realistisk og hjelpsom?

# Mestring og forebygging av depresjon

- Rus og depresjon

## Hva er et rusproblem?

- Et alkoholproblem er å drikke på feil tid, til feil sted, gale mengder og av gale grunner enn hva som er akseptabelt i den referansegruppen man forholder seg til
- Når rusen forstyrrer oppgaver og/eller funksjoner som skal ivaretar i en familie, og når følelsene i en familie belastes eller forstyrres av en parts bruk av rusmidler

# Rusmiddelproblemer

- **Skadelig bruk**
  - Rusmidler brukt på en slik måte at det gir psykisk eller fysisk helseskade
- **Avhengighet**
  - Vansker med å kontrollere inntak
  - Toleranseutvikling
  - Abstinenssymptomer
  - Likegyldighet overfor andre gleder og aktiviteter
  - Bruken opprettholdes til tross for åpenbare skadelige konsekvenser

## Utvikling av rusmiddelproblemer

- Gradvis og snikende
- Tre sentrale spørsmål
  - Hvor mye ruser jeg meg?
  - Hvordan ruser jeg meg?
  - Hva bruker jeg rusmidler til?



## Rus og depresjon

- 15-20% utvikler et rusmiddelproblem i løpet av livet
- 30-40% av de med depresjon utvikler rusmiddelproblem i løpet av livet
- 30-50% av de med rusmiddelproblem utvikler depresjon

## Sammenheng mellom rus og depresjon

- Rusmidler årsak til depresjon?
- Depresjon årsak til rusmiddelbruk?
- Felles underliggende sårbarhetsfaktorer?
- To uavhengige problemer?

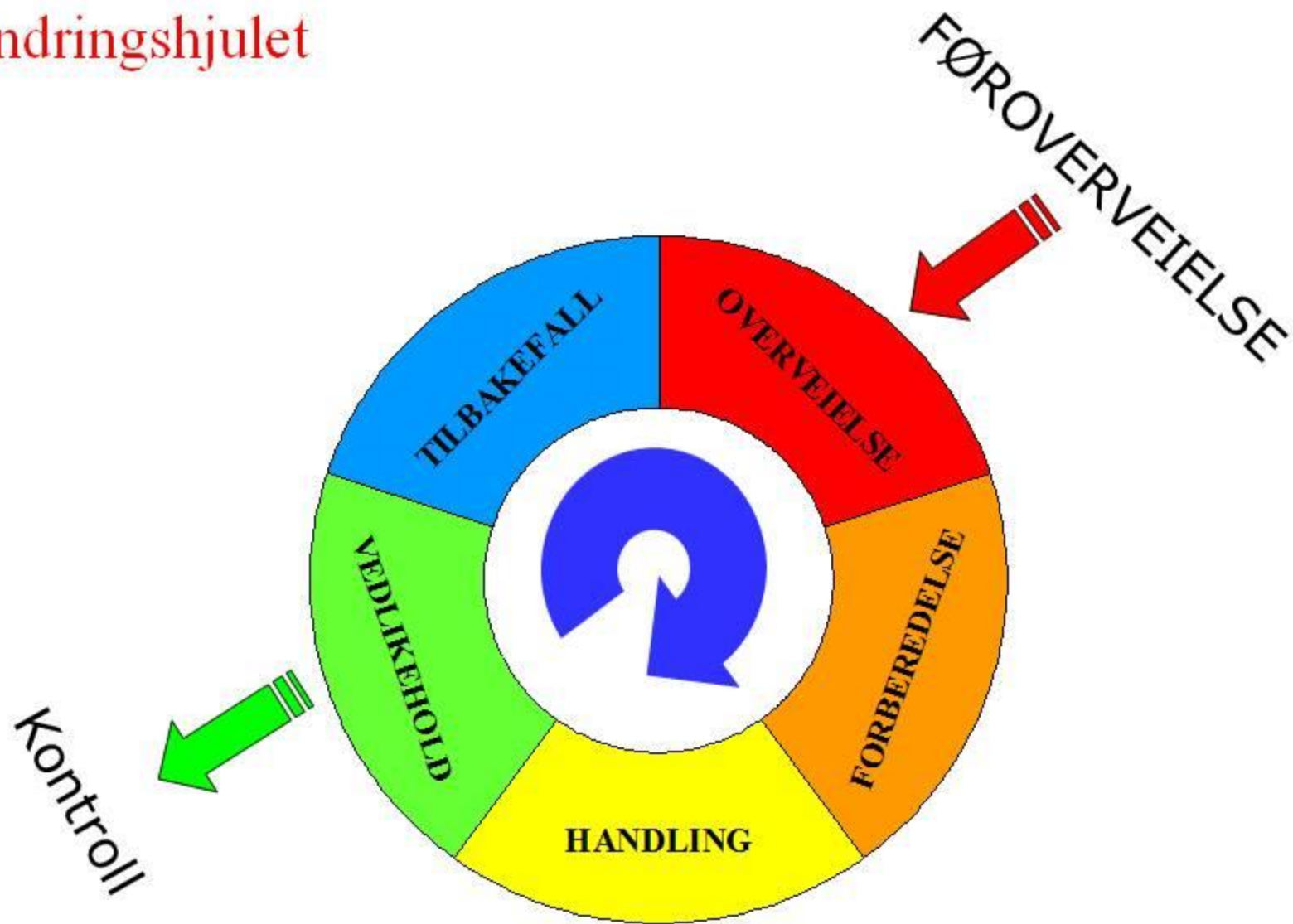
## Kroppslige prosesser

- *Stemningsbarometeret* reguleres kjemisk og kan føre til et underskudd av naturlige ”lykkestoffer” i hjernen
- *Toleranseutvikling* fører til behov for stadig større inntak av rusmiddelet for å oppleve følelsesmessig stabilitet

## Negative konsekvenser av rusmiddelproblemer

- Hemmer oppmerksomhet og hukommelse og svekker problemløsningsevnen
- Hindrer nærvær i sosiale samspill
- Svekker interessen for positive aktiviteter
- Dempser viktige følelser og hindrer bearbeiding av disse – en ” legger følelsene på sprit”
- Vedvarende bruk kan forsterke skam- og skyldfølelse overfor familie, venner og kollegaer
- Økt isolasjon

# Endringshjulet



Prochaska og DiClemente

## Fordeler og ulemper ved rusmiddelbruk: Et eksempel

	<b>Fordeler</b>	<b>Ulemper</b>
<b>M e d</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bedøver vanskelige følelser</li><li>• Forsterker følelser</li><li>• Mer sosial</li><li>• Mer kreativ og spontan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mindre kritisk</li><li>• Tap av sosial anseelse</li><li>• Angst</li><li>• Depresjon</li><li>• Tap av materielle verdier</li></ul>
<b>U t e n</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bedre selvbilde / selvrespekt</li><li>• Bedre oversikt</li><li>• Tenker klarere</li><li>• Bedre utseende</li><li>• Tar hensyn – bedre tid til barn</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kjedsomhet</li><li>• Ensomhet</li><li>• Problemer med å utvikle og holde på kontakter</li><li>• Plaget av det jeg har gjort</li></ul>

## Plan for endring

- Hva slags endring ønsker jeg meg?
- Hvor kan jeg tenke meg å starte?
- Hvor viktig er denne endringen for meg?
- Hva trenger jeg for å lykkes?
- Ukeplan og kartlegging av forbruk

# Mestring og forebygging av depresjon

- Tiltak mot angstproblemer



## Angst og depresjon

- To sider av samme sak?
- Angstproblemer over tid kan føre til depresjon
- Depresjon innebærer uro og bekymring
- Ikke uvanlig å ha både depresjon og en angstlidelse

## Typen av angstproblemer

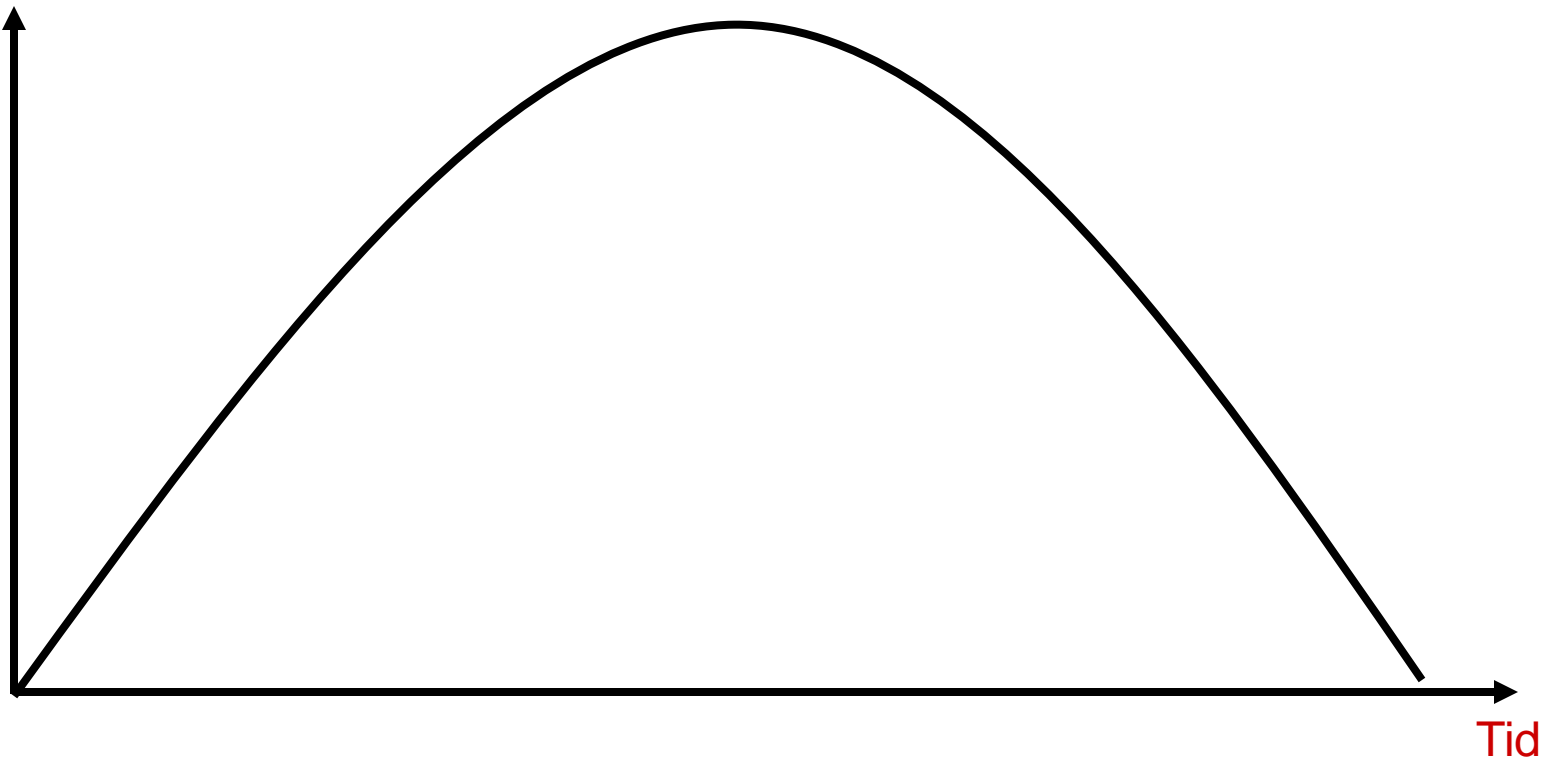
- Fobisk angst
- Panikkangst
- Sosial angst

# Angstreaksjon

- Alarmreaksjon (kamp eller flukt)
- Kroppsfornelemelser:  
Hjertebank, svette, skjelvinger, følelser av åndenød, hyperventilering, press for brystet, svimmelhet, tørr i munnen, kvalme eller ubehag i magen, prikking for øynene
- Katastrofetanker

# Angstkurven

Angstnivå



## Hvordan vokser et angstproblem?

- Unngåelsesatferd
  - Unngå situasjoner eller objekter
  - Unngå tanker
  - Unngå følelser
- Angsten for angsten
- Panikksirkelen: Kroppslig aktivering → katastrofetanker → økt kroppslig aktivering → nye katastrofetanker → full panikk
- Trygghetssøkende strategier kan forsterke problemene

## Sosial angstlidelse

- Angst for at andre skal vurdere en som redd, rar eller svak
- Angst for å skjelve på hendene, rødme og svette, få klump i halsen, fremstå som klosset, mislykkes i konversasjon
- Angst for å snakke i forsamlinger, delta i selskaper, gå på offentlige toaletter, møte autoritetspersoner eller fremmede, se andre i øynene, spise, drikke, skrive, bruke telefon
- ”Jeg vil oppføre meg på en uakseptabel måte, og det vil føre til at jeg blir avvist eller mister andres respekt, og til at jeg mister min selvrespekt”

## Mestring av angst

- Er angsten et signal om at det er forhold i livet som ikke fungerer så bra?
- Uansett bakenforliggende årsaker er det nødvendig å utfordre unngåelse som opprettholder problemet
- Dette kalles angsttrening eller eksponeringstrening
- Treningen anbefales å foregå planmessig, systematisk og regelmessig
- Du må selv føle at du har kontroll over utformingen av treningsopplegget: Ditt tempo og dine mål

## Kartlegging av angst

- Systematisk angsttrening bygger på grundig kartlegging av konkrete situasjoner, skriv gjerne i en arbeidsbok:
- Tid, sted og varighet
- Hvor sterk var angsten der og da?
- Hvilke tanker gikk gjennom hodet ditt?
- Hva skjedde i kroppen?
- Hva konkret gjorde du?
- Hvem andre var til stede, og hva gjorde de?
- Hva gjorde angsten sterkere? Svakere?
- Hva fryktet du var det verste som kunne skje?



## Angsttrening

- Skaff deg god informasjon om angst og angsttrening
- Lag en fremdriftsplan mot konkrete og realistiske mål
- Se på øvelser som eksperimenter (gir nyttig informasjon)
- Vær i situasjonen til angsten avtar
- Møt angsten aktivt, aksepter den uten å kjempe imot
- Huskeregel: Aksepter innover, fokuser utover
- Tren regelmessig
- Bruk en medhjelper som du har tillit til
- Gi deg selv oppmuntring og belønning underveis

## **Mestring og forebygging av depresjon**

- Selvmordstanker og selvmordsforsøk

## Selv mordstanker

- Tanker om selvmord er vanlig
- Kan oppleves skremmende eller som en trøst, som en siste utvei
- Et uttrykk for opplevelser av håpløshet og fastlåsthet
- Et ønske om å slippe bort fra livets problemer

## Ulike grader av selvmordsrisiko

- Tanker
- Planer
  - Konkret metode?
  - Midler tilgjengelig?
  - Tidsperspektiv?
- Forsøk
  - Gjentatte forsøk?
- Manglende dømmekraft
- Ressurser og støtte

## Hvor kan jeg henvende meg?

- En venn eller familiemedlem?
- Behandler, prest eller annen fagperson?
- Kirkens SOS
- Andre krisetelefoner
- Legevakt

## **Mestring og forebygging av depresjon**

- Depresjon og forholdet til familie og venner

## Depresjon og forholdet til familie og venner

- Gode relasjoner motvirker depresjon
- Konfliktfylte relasjoner eller ensomhet forsterker depresjon
- Det har stor betydning å ha noen fortrolig å snakke med om sine problemer
  
- Depresjonens paradoks: En person med depresjon forkaster ofte det en lengter mest etter: sosial anerkjennelse og positiv bekreftelse

## Negative samspill

- En person med depresjon kan virke negativ og pessimistisk på andre
- De som står nær vil gjerne ha et sterkt ønske om å hjelpe og forstå
- Ofte vil depresjon ikke gi seg så fort, og de pårørendes reaksjoner kan bli mer preget av utålmodighet og irritasjon
- Den deprimerte fornemmer dette, og det kan forsterket depresjon
- Mennesket kan med sitt sterke behov for selvbekreftelse søke og være mottagelige for informasjon som bekrefter også negative selvoppfatninger



## Råd til pårørende

- Oppretthold et så normalt forhold som mulig
- Anerkjenn at den andre sliter og har det vanskelig
- Sett spørsmålstegn ved overdreven negativ tenkning
- Tilby støtte og omsorg, vis respekt og at du bryr deg
- Vis også egenomsorg, ved å lære om depresjon, ha realistiske forventninger og ved å opprettholde egne rutiner og gjøremål
- Hvis familiens indre liv blir farget av depresjonen, trenger også du påfyll for å komme igjennom en vanskelig periode
- Be gjerne om hjelp fra andre

## Depresjon og foreldrerollen

- Mange foreldre med depresjon makter å forholde seg på en god måte til barna sine
- Men depresjon kan påvirke foreldrerollen negativt
- En kan bli mer fjern og tilbaketrukket
- Selvnedvurderende og initiativløs
- Irritabel og utålmodig
- En kan få problemer med å sette grenser og skape struktur i hverdagen
- En kan føle seg utilstrekkelig, noe som gir depresjonen ny næring

## Motvirke depresjonens innvirkning

- Gi god informasjon om mor eller fars psykiske lidelse
- Gi barna anledning til å uttrykke og forstå egne reaksjoner
- Opprettholde varme, stabilitet og forutsigbarhet i hjemmet
- Unngå at de blir vitne til krangling og opprivende situasjoner
- Hjelpe barna til å delta i aktiviteter utenfor hjemmet

# Mestring og forebygging av depresjon

- Tiltak mot søvnproblemer

## Hva er søvn?

- Alle dyr og mennesker trenger søvn, likevel kan vi fungere godt selv når vi ikke er fullt uthvilt (f.eks. søvnløshet før en viktig eksamen, presentasjon, møte, konkurranse osv.)
- Dårlig søvn over tid kan gå utover helse og livskvalitet
- Søvnbehovet varierer fra person til person. De fleste sover mellom 6 og 9 timer hver natt
- Søvnen reguleres hovedsakelig av følgende faktorer:
  - hvor lenge vi har vært våkne
  - døgnrytme
  - vaner/atferd
  - sosiale og psykologiske forhold

## Søvnkvalitet

- Kvaliteten på søvnen er like viktig som antall timer søvn
- Søvnkvaliteten varierer i ulike faser eller stadier som går i sykluser på ca 90 minutter gjennom natten

**Stadie 1** er overgangsfase mellom søvn og våkenhet

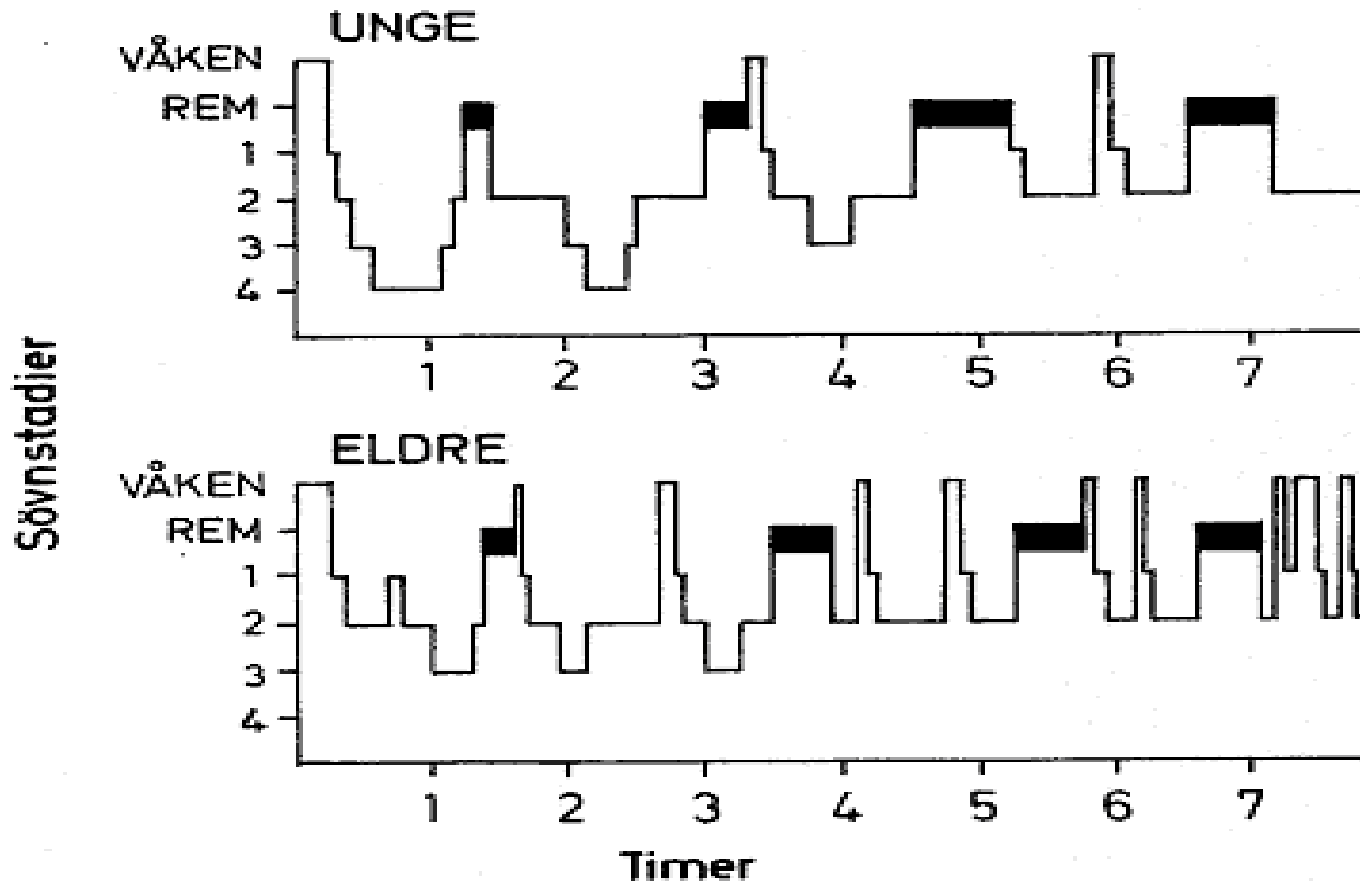
**Stadie 2** er lett søvn og omfatter ca 50% av søvnen

**Stadie 3-4** utgjør den dype søvnen som gjør oss mest uthvilt.

Denne søvnen kommer mest tidlig i søvnen og utgjør ca 20-25% av total søvn.

**REM (Rapid Eye Movement)-søvn** kalles også drømmesøvn, fordi det er i disse fasene vi drømmer mest. Utgjør 20-25 % av total søvn. Det er vanlig å våkne under REM-søvn.

# Søvnstadier



## Hva er søvnproblemer?

- Innsøvningsvansker
- Avbrutt søvn
- For tidlig oppvåkning
- Overdreven søvnighet
- Forstyrret døgnrytme



## Rusmidler og søvn

- Svekket søvnkvalitet og mindre dyp søvn
- Tidlig oppvåkning
- Vansker med å falle i søvn igjen pga kroppslig uro, angst og negative tanker
- Gir over tid slitasje og negativt fokus som kan bidra til utvikling av depresjon

## Hvordan tenker jeg om søvn?

- Hvor mye sover jeg egentlig?
- Hvor mye søvn trenger jeg?
- Hvordan tenker jeg om søvn og søvnmangel på dagtid?
- Hva frykter jeg at konsekvensene blir om jeg ikke får sove?
  
- Overdrevne og vedvarende bekymringstanker om negative følger av for lite søvn, gir økt angst for ikke å få sove
- Fokus på søvnmangel i løpet av dagen forsterker problemene
- Jo mer en strever for å sove, jo vanskeligere kan det bli
  
- Hvordan kan jeg forme en god hverdag uavhengig av søvnproblemene, og ta tilbake kontrollen over mitt eget liv?

## Behandling av søvnproblemer

- Informasjon om normal søvn og søvnfaser
- Søvnhygiene
- Bruk av søvnlogg og systematisk kartlegging
- Utforske holdninger til søvn og konsekvenser av søvnmangel
- Tiltak mot bekymring som gir uro
- Avspenningstrening
- Medikamenter

## Tiltak for bedret søvn

- Ha regelmessige søvnrutiner
- Begrense tiden i sengen
- Styrke soverommet som utløser for søvn
- Unngå andre aktiviteter på soverommet enn søvn og sex
- Forlate soverommet hvis søvn ikke kommer
- Bruk av bekymringsbok
- Få minst en halv time dagslys hver dag
- Unngå søvn om dagen
- Unngå alkohol og koffein om kvelden
- Ikke avlyse aktiviteter dagen etter

## Mestring og forebygging av depresjon

- Bruk av antidepressive medikamenter

## Antidepressive medikamenter

- SSRI / SNRI / NRI
- Trisykliske preparater
- Andre medikamenter
- Johannesurt

# SSRI

- Selektive serotonin-reopptakshemmere
  - Seroxat, Fevarin, Cipramil, Zoloft, Fontex, Nycoflox
- Vanlige bivirkninger
  - Kvalme, diaré, hodepine
  - Går oftest over etter de første uker
- Forekommer også
  - Angst og uro, søvnforstyrrelser, munntørrhet, hudutslett, svette, nedsatt evne til seksuell nytelse

## Fordeler og ulemper ved medisiner

- Et viktig hjelpemiddel for mange
- Mindre nyttig for andre
- Bivirkninger
- Frykt for avhengighet
- Positive og negative holdninger til bruk av medikamenter



## Vurdering av medikamentell behandling – samarbeid med lege

- Depresjonsdybde
- Tidligere depresjoner
- Tidligere respons på medikament
- Hva er forsøkt?
- Annen type behandling (psykoterapi) tilgjengelig?

## Aktuelle spørsmål til legen

- Hvor lang tid vil det ta før jeg føler meg bedre?
- Hvor lenge må jeg ta medikamentet?
- Vil det være lett å stoppe å ta dette medikamentet?
- Har dette medikamentet noen bivirkninger som kan påvirke min fysiske og psykiske helsetilstand, og min hverdag?
- Hva skal jeg gjøre hvis jeg får noen av disse bivirkningene?
- Hvor lenge vil bivirkningene vare?

## Mestring og forebygging av depresjon

- Veien videre – forebygging av tilbakefall
- Evaluering

## Forebygge og mestre tilbakefall

- Kjenne igjen
- Være forberedt
- Vite hva man kan gjøre
- Ikke grubling og bekymring, men handling
- Huske at man ofte tror for lite på mottiltak når det virkelig gjelder
- Huske på at du nå har lært mye som gjør deg bedre rustet til å håndtere problemene

## Risikosituasjoner og livsbelastninger

- Er det situasjoner forbundet med tap?
- Er det perioder preget av gledesløshet?
- Er det situasjoner der jeg er i konflikt med andre eller blir utsatt for kritikk?
- Høyt alkoholforbruk?
- Vedvarende stress og høyt press?
- Negativ tenkning og selvkritikk?

## Varselsignaler

- Hva kan være varselsignaler for at jeg muligens kan være i en situasjon hvor man kan utvikle depresjon?
- Blir lett irritabel
- Blir urolig og anspent
- Trekker meg fra sosiale gjøremål
- Slutter å være fysisk aktiv

## Varselsignaler (forts.)

- Blir et ork å åpne brev, betale regninger, etc.
- Utsetter tidsfrister
- Endrer søvnmønster og spisevaner
- Blir lett trett
- Grubling og bekymring

## Beredskapsplan

- Beredskapsplanen kan gjerne skrives ned, og inneholde:
  - Viktige erfaringer med hensyn til tidligere behandling
  - Hvor og hvordan henvende seg for hjelp
  - Hvordan forholde seg til familie, venner og arbeidskolleger
  - Hvordan begrense depressiv tenkning, bekymring, grubling og selvkritikk
  - Hvordan opprettholde aktiviteter som gir opplevelse av mestring og tilfredsstillelse
  - Hvordan unngå å isolere seg
  - Erfaringer med bruk av antidepressive medikamenter



## Tankesjekk

- Hvilke tanker tenker jeg?
- Gjør jeg en realistisk vurdering av min situasjon eller påvirker depresjonen mine tanker i negativ retning?

## Hvem kan jeg snakke med?

- Hvordan kan jeg be om hjelp?
- Hvem kan jeg gå til for å få luftet mine bekymringer slik at jeg kan unngå å gruble i ensomhet?
- Hva kan andre gjøre for å være til hjelp?
- Hvem kan være mine pragmatiske, fornuftige og vennlige støttespillere?
- Skal jeg ta kontakt med hjelpeapparatet?

## Hva kjennetegner min depresjon?

- Hva har vært det typiske for meg?
- Hvilke symptomer har jeg merket først?

## Depresjon og rusproblemer

- Hvordan virker rusmidler inn på meg og depresjonen?

## Hva kan motvirke at depressiv tenkning tar overhånd?

- Hvordan kan jeg begrense grubling og bekymring?
- Hvordan kan jeg begrense selvkritikk?
- Hvordan være sin egen støttespiller?
- Ville jeg tenkt slik for noen uker siden?

## Hvordan forhindre at jeg isolerer meg?

- Ha ringeavtaler?
- Lage avtaler med noen: om trening, korte besøk, kino, tur, etc

## Hvordan opprettholde aktiviteter som gir tilfredsstillelse?

- Hva er et rimelig nivå av fysisk aktivitet og hvordan kan jeg bli mer aktiv?
- Hvilke typer av aktiviteter har jeg erfaring med at kan gi meg noe positivt?
- Aktiviteter som kan gi meg en følelse av at jeg får til og mestrer noe

## Hvordan opprettholde aktiviteter som gir tilfredsstillelse? (forts.)

- Aktiviteter sammen med andre som kan gi meg en følelse av at jeg er akseptert og likt
- Aktiviteter som er belønnende i seg selv
- Kan jeg gjennomføre disse aktivitetene selv om de innebærer anstrengelser og kanskje ikke gir så mye glede som tidligere?



## Søvn og døgnrytme

- Har jeg god rytme på døgnet og sover til faste tider?
- Hva kan jeg gjøre for å bedre mitt søvnmønster?

## Mestring av angstproblemer

- Har jeg angstproblemer som hindrer meg i daglige aktiviteter og som bidrar til isolasjon, passivitet eller lite glede i livet?
- Bør jeg trene meg systematisk i å mestre fryktede situasjoner bedre?

## Evaluering av kurset

- Svarte kurset til dine forventninger?
- Hva var nyttig for deg?
- Hva kan du bygge videre på?