

Depression

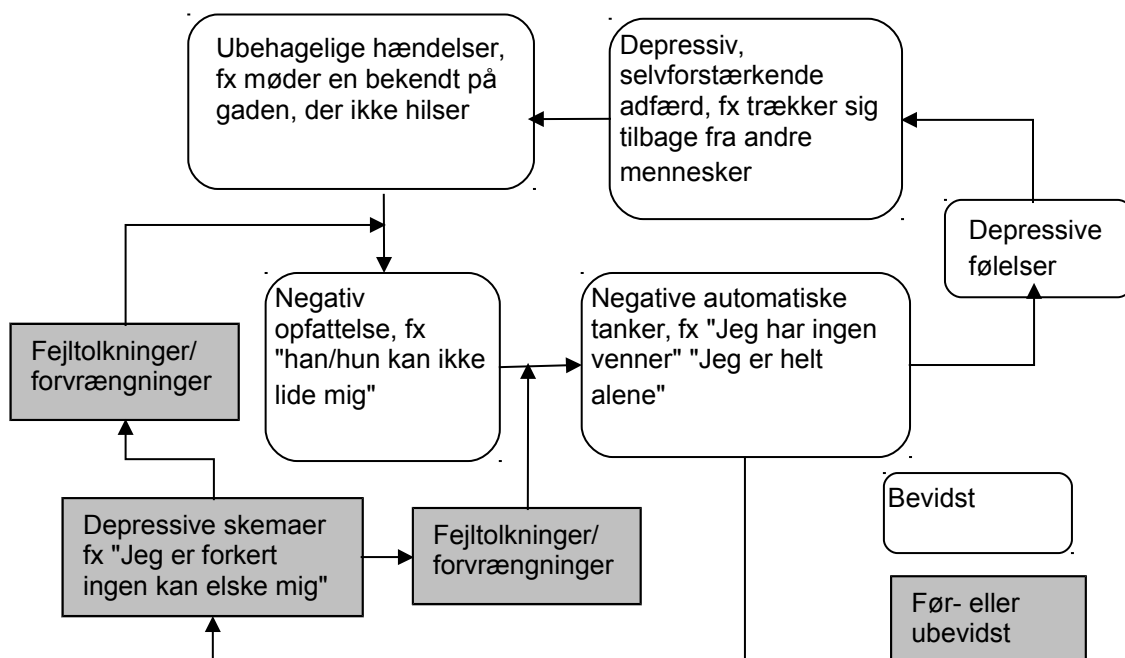
Hvad er depression?

Mere end 200.000 danskere er til enhver tid deprimerede. Depression er en alvorlig psykisk lidelse, hvori der indgår både biologiske og psykologiske årsager. Depression findes i forskellige grader: Mild, moderat og svær. Depression er ikke noget, du selv er skyld i. Depression er et problem, der kan løses med den rette støtte og hjælp.

Hvordan viser depressionen sig?

Konstant nedsat stemningsleje "gråt i gråt", manglende glæde og interesse, uoverkommelighedsfølelse og træthed, manglende koncentrationsevne, rådvildhed og uro, nedsat selvværdsfølelse, skyldfølelse, sortsyn, selvmordstanker, nedsat appetit, mundtørhed, søvnproblemer, nedsat seksuel lyst

Depressionens negative spiral

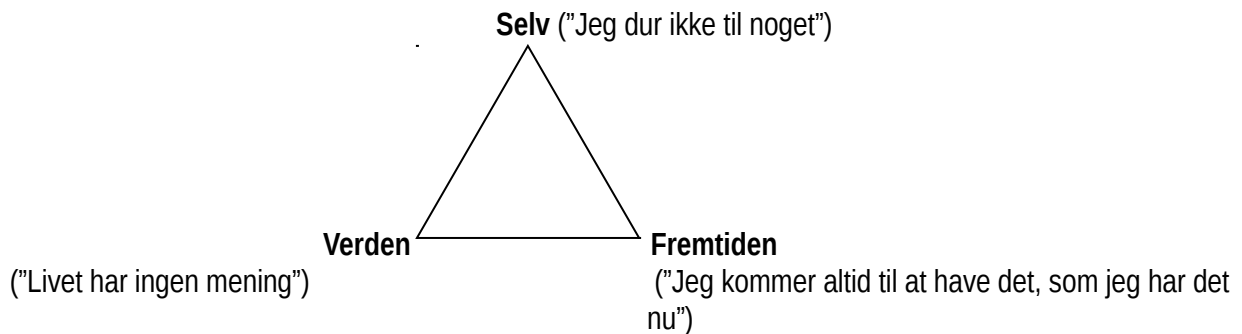


Kognitive forvrængninger

Almindelige kognitive forvrængninger hos depressive:

- hæften sig ved det negative/undervurdering af det positive ("jeg klarede opgaven godt – men det betyder ikke jeg er dygtig, jeg var bare heldig")
- overgeneralisering ("fordi jeg følte mig utilpas ved mødet, betyder det at jeg ikke har dét, der skal til for at få venner")
- sort-hvid/alt-eller-intet-tænkning ("hvis jeg ikke har total succes, er jeg en fiasko")
- overdreven ansvarfølelse ("det er min skyld at alle gæsterne gik så tidligt ved festen")
- katastrofetænkning ("jeg bliver så ked af det, at jeg ikke vil være i stand til at fungere")
- følelsesmæssig tænkning ("jeg føler, ergo er det sandt")
- burde eller skulle udsagn ("det er forfærdeligt, at jeg har begået en fejl. Man bør altid gøre sit bedste")
- stempning ("jeg er en taber")

På den baggrund ses en udpræget negativ opfattelse hos den deprimerede af



Negative automatiske tanker

Det er ofte karakteristisk for den depressive at føle skyld over depressionen ledsaget af negative tanker som "jeg burde ikke have det dårligt", "jeg burde få det bedre", "det er for dårligt af mig at have det sådan". Herved næres den negative spiral, der fastholder den deprimerede i depressionen. De negative tanker er særdeles karakteristisk for depression.

Disse tanker er

- automatiske og ufrivillige (dukker op uden du selv gør noget for det og kan være vanskelige at standse)
- forvrængede (de tager ikke alle kendsgerninger med i betragtning)
- unyttige (de fastholder dig i depressionen)
- troværdige (det falder dig ikke ind at stille spørgsmålstejn ved dem).

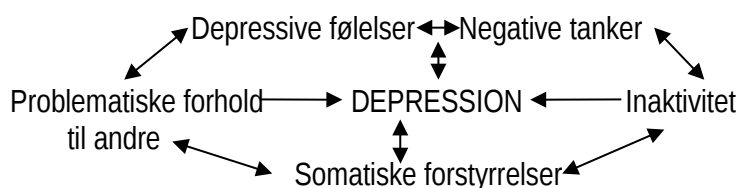
Kernen i den kognitive terapi er at lære at opdage, når du tænker negativt og finde mere realistiske og positive måder at betragte tingene på. Det tager tid og kræver jævnlig øvelse at blive i stand til at gøre det uden anstrengelse, så derfor må du være tålmodig med dig selv.

Baggrunden for depression

Tidlige oplevelser
(f.eks. ustabil omsorg, kritik, forældres forventninger, accept på betingelser)

Negative skemaer
F.eks. uhensigtsmæssige bundlinier ("jeg duer ikke", "Ingen kan li mig") og/eller leveregler ("hvis jeg ikke altid er elsket, er jeg ingenting", "jeg skal gøre alting perfekt", "hvis jeg ikke altid klarer mig godt, er jeg en fiasko")

Kritisk situation
F.eks. ægtefællen ønsker skilsmisse, firing fra arbejde o.a.



Kognitiv adfærdsterapeutisk behandling af depression

Trin 1: Aktivitet

Får dig til at føle dig bedre tilpas, mindre træt, giver motivation for at gøre mere, forbedrer din evne til at tænke og kan derfor bryde depressionens negative spiral og skabe det nødvendige overskud til at arbejde med tankerne i terapien

a) Om muligt: Dyrk motion

b) Opsøg og tillad dig selv aktiviteter, du nyder at gøre

c) Selvregistrering. Anvend et ugeskema, hvor du registrerer alle aktiviteter i løbet af en dag og vurderer, hvor godt du klarer aktiviteten (G), og hvor meget du nyder at gennemføre den (N) graderet 0-10 (10 er max styrke). Denne øvelse kan hjælpe dig med at opdage, hvad du faktisk foretager dig

b) Planlægning af aktiviteter: Lav prioriteret liste over opgaver, du har gået og udsat. Del den første opgave op i mindre trin og beskriv i detaljer, hvad du skal gøre for at komme i gang. Nedskriv de tanker, du får, når du tænker på opgaven

Trin 2: Bliv opmærksom på negativ tænkning

Ofte vil du bemærke, at dit forsøg på at aktivere dig selv hindres af pessimistisk og opgivende tænkning, der fastholder dig i depressionens negative spiral. Den bedste måde at bryde denne spiral på, er ved at identificere negative automatiske tanker, når de opstår og udfordre dem i situationen

<u>Automatiske tanker</u>	<u>Mulige svar</u>
"Der er alt for meget at tage fat på – jeg kan ikke klare det"	"At tænke sådan er alt sammen en del af depressionen. Det er ikke sikkert det er sandt. Hvis jeg skriver alt ned, jeg skal have gjort vil det ikke forekomme så overvældende. Jeg behøver ikke gøre det alt sammen på en gang. Jeg kan tage en ting ad gangen"
"Jeg ved ikke, hvordan jeg skal gribe det an"	"Fidusen er at gøre et forsøg – ikke at udføre en perfekt præstation. Det er bedre at forsøge og så finde ud af, hvordan jeg klarer mig, end overhovedet ikke at have gjort noget"

At blive opmærksom på negative automatiske tanker gøres bedst ved at skrive dem ned, så snart de dukker op. Det kan du gøre i et registreringsark, hvor du noterer: Dato, Situationen, Følelser (intensitet: 0-100%), Automatiske tanker (overbevisning: 0-100%) – hvad farer igennem hovedet på dig? Hvilken betydning har denne situation for dig? Hvad fortæller den dig om dig selv, din situation, din fremtid?

Trin 3: Besvar negativ tænkning med mere hjælpsomme alternativer

a) Hvilke beviser er der for at det forholder sig, som du tænker?

b) Hvilke alternativer synspunkter er der?

c) Hvad er resultatet af at tænke, som du gør? Hvad er fordele og ulemper ved at tænke på den måde, du gør?

d) Hvilke tankefejl laver du?

- Tænker du i baner af alt eller intet?
- Drager du forhastede konklusioner?
- Stiller du spørgsmål, der slet ikke har noget svar?
- Bruger du ultimative ord i din tænkning?
- Fordømmer du hele dig på baggrund af en enkeltstående begivenhed?
- Koncentrerer du dig om dine svagheder og glemmer dine stærke sider?
- Bebrejder du dig selv for noget, der faktisk ikke er din skyld?
- Forventer du af dig selv, at du skal være perfekt?
- Tager du ting personligt, som har lidt eller intet med dig at gøre?
- Forventer du mere af dig selv, end du ville forvente af andre mennesker i sammen situation?
- Går du og spekulerer over, hvordan tingene burde være i stedet for at acceptere og tackle dem, som de nu engang er?
- Kommer du med forudsigelser om fremtiden i stedet for at teste dem?

Trin 4: At komme i gang med at teste negative tanker

a) Formuler præcist din negative forudsigelse (den negative automatiske tanke)

F.eks. "Hvis jeg tager med til festen, kan jeg ikke tale med nogen, og jeg får det forfærdeligt"

b) Se kritisk på kendsgerningerne, der taler for og imod forudsigelsen

F.eks. "før jeg blev deprimeret nød jeg meget at gå til fest. Det er sandt at jeg ikke har haft så megen fornøjelse af det, siden jeg blive deprimeret, men på den anden side set har der faktisk været et par fester, som jeg nød. Der kommer kun gamle venner til den her fest, og de ved, hvordan jeg har haft det, og forventer ikke en masse af mig"

c) Udarbejd en handlingsplan, som vil hjælpe dig med at undersøge, om din forudsigelse er rigtig eller ej

F.eks. Tag med og se, hvad der sker. Gør forud for festen brug af afledningsteknikkerne, så angsten ikke akkumulerer. Tal først med mennesker, du kender. Slap af og lyt til, hvad de fortæller.

d) Nedskriv resultaterne – holdt din forudsigelse stik eller ej? Hvis ikke viser din erfaring dig, at din negative automatiske tanke var ukorrekt. Hvis ja – fortvivl ikke: Det er værdifuld information. Hvad var det du gjorde, som førte til dette resultat? Kan du finde andre måder at tackle sådanne situationer på i fremtiden, så det går bedre? Og hvis ikke – kan du så tænke anderledes om situationen? Lav ny handlingsplan

F.eks. "Nød det ikke. Tog tidligt hjem. Hvad gik galt? Tilbragte hele aftenen med at tænke på, hvor lykkelige alle de andre så ud og fortælle mig selv, hvor ganske anderledes jeg har det. Havde så travlt med at tænke på mig selv, at jeg ikke kunne koncentrere mig om, hvad der foregik" Ny handlingsplan: "Gør næste gang mere ud af at besvare de negative tanker på forhånd og brug afledningsteknikkerne, når du er der. Du kan i mellemtiden træne afledningsteknikkerne hver dag og se, om du kan få lavet aftaler med venner i andre sammenhænge, hvor det er lettere"

e) Drag konklusioner på baggrund af dine resultater: Hvad fortæller de dig om dig selv eller den måde, depressionen påvirker dig på? Hvilke generelle regler kan du lave, som kan hjælpe dig til at tackle lignende situationer bedre i fremtiden?

F.eks. "Min oprindelige forudsigelse var rigtig, men det var den især, fordi jeg var så optaget af mine negative tanker. Alligevel er der to venner, der har kontaktet mig siden, så en dårlig aften betyder ikke nødvendigvis, at jeg fuldstændig mister kontakten til alle"

Trin 5: At identificere og ændre uhensigtsmæssige skemaer

Som vist i modellen, kan depression ofte hænge sammen med bagvedliggende skemaer (bundlinier og leveregler), der gør en sårbar overfor udvikling af depression – et sæt af før-bevidste, men konstante antagelser om ens egen værdi som menneske ("jeg er forkert", "jeg dur ikke"), andre ("er bedre end mig"), verden ("er et farligt sted"), samt hvordan "man bør" opføre sig i den ("jeg skal altid gøre det perfekt, ellers er jeg en fiasko"). Det kan derfor være hensigtsmæssigt at arbejde med at identificere og omstrukturere disse, efterhånden som de dukker op i terapien – ikke mindst mhp at forebygge tilbagefald. at arbejde med skemata er dog ikke nødvendigvis en forudsætning for at kunne få gavn af de første 4 trin i den kognitive adfærdsterapeutiske behandlingsmodel.

Hvordan modvirke tilbagefald?

Når behandlingsforløbet nærmer sig sin afslutning, vil mange bekymre sig om, hvorvidt de kan klare sig på egen hånd. Disse bekymringer kan man tage sig af ligesom man tager sig af andre bekymrede tanker. Skriv dine bekymringer ned i et registringsark – og forsøg at forholde dig realistisk til dem – på helt samme måde som du tidligere har lært. Det kan være en hjælp at spørge dig selv:

- 1) Hvad gjorde mig i første omgang sårbar overfor at udvikle en depression?
- 2) Hvad har jeg lært i løbet af behandlingen? Hvilke teknikker og metoder, har jeg særligt haft gavn af?
- 3) Hvad er stadig vanskeligt for mig? Hvad kan jeg gøre for at gøre disse vanskeligheder mindre?
- 4) Hvad ville kunne få fremtidige problemer til at fremprovokere en ny depression? Problemer er en del af alle menneskers tilværelse – men hvilke særlige advarselssignaler skal jeg være opmærksom på?
- 5) Hvordan tackler jeg et evt. tilbagefald?

- Nedskriv og gem for din egen skyld disse overvejelser, således at du på et senere tidspunkt kan finde dem frem og minde dig selv om, hvordan du tackler eventuelle vanskeligheder

- Hvis du har mulighed for det, så drøft spørgsmålene med familie eller venner og aftal med dem, hvordan de bedst hjælper dig, hvis du igen skulle udvikle en depression