



Rakkestad kommune

Velkommen til innføringskurs:

Negative tanker og depresjon



RAKKESTAD
mangfold og samhold



Nedstemthet

- Dårlige dager er en del av livet. Å føle seg nedfor innimellom er helt normalt
- Alle kan føle seg nedstemt eller nedtrykt, noen ganger uten å skjønne hvorfor
- Kan våkne med å føle tomhet eller å ha lyst til å gråte
- Kan føle meningsløshet med livet
- Kan kjenne at en har en klump i brystet eller magen
- Kan føle seg kraftsløs eller utilstrekkelig

Årsaker til nedstemthet

- Det kan være noe vanskelig som skjer i nåtid
- Noe du opplevde som liten eller i senere perioder i livet
- Belastninger som har vart over tid

- En kan ha mistet noen som betydde mye (sorg som ikke slipper)
- En kan ha blitt sviktet
- Det kan være bagateller som utløser nedstemthet
- En kan ha store krav til seg selv som en ikke greier å innfri

Hva fremmer trivsel og motvirker nedstemthet?

- Finn aktiviteter som du liker å holde på med: hva gir deg positive følelser og engasjement?
- Hva gir deg en opplevelse av mening og tilhørighet?
- Sett deg realistiske mål og gjennomfør. Gi deg selv ros for det du klarer

- Legge merke til hvordan følelsessvingningene kommer og hva som utløser de, finne årsaken

Egenomsorg

Hvordan du behandler deg selv reflekterer hvordan du tenker om deg selv.

- Fysisk aktivitet
- Søvn, Gjør deg mindre sårbar
- Kosthold, ha jevnt blodsukker
- Relasjon, tilbring tid med mennesker som får deg til å føle deg bra
- Selvmedfølelse, vise forståelse, støtte og oppmuntre seg selv

Negative automatiske tanker (NAT)

- Tanker som er devaluerende, snakker en ned
- Tanker som f.eks. sier at en er udugelig, er dum, patetisk osv.
- Ofte en strøm av tanker som gjentas og derfor ofte blir til en sannhet for en selv. Kan være selvforsterkende når tankene får komme fritt
- Viktig å bli bevisst negative tanker og hvordan de påvirker oss
- Utløses ofte av vanskelig ting som skjer: jobbproblemer, skilsmisse, økonomiproblemer osv.

Tankefeller

- Svart/hvitt (enten/eller): klarer jeg ikke dette, er jeg mislykket
- Katastrofe: hjertet mitt løper løpsk -> jeg får et hjerteinfarkt
- Personalisering: han ser på klokken -> jeg kjeder han
- Tankelesning: tror vi vet hva andre tenker og mener, men sjekker ikke om det stemmer
- Selektiv fokusering: Bare opptatt av negative opplevelser fordi de positive ikke får plass

Tankefeller, forts.

- Generalisering: hvis jeg gjør en feil så er alt annet feil. Ingen liker meg
- Kikkertsyn, forstørrer egne tabber, forminsker det bra
- Emosjonell tenkning, føler meg redd, derfor er det farlig å gå i skogen. Følelsene mine beviser at jeg har rett
- Burde, skulle, måtte, jeg burde klare dette
- Tilfeldige slutninger, trekker konklusjoner på manglende grunnlag. Jeg fikk ikke oppgaven. Denne jobben passer ikke for meg

Hva hjelper mot negative tanker?

- Bruke ABC modell
- Lete etter alternative tanker
- Hvilke tanker er gyldige
- Jobbe mot å få økt distanse til de negative tankene
- For å få til dette må en øve

Depresjon er preget av negative tanker



Mild og moderat depresjon

- 7 milliarder mennesker i verden
- 5 % av verdens befolkning, dvs. 350 millioner har til enhver tid depresjon i verden
- En de ledende årsakene til sykefravær og svekka livskvalitet i den vestlige verden

Hva er depresjon?

- Kjernen i en depresjon er en vedvarende følelse av håpløshet og likegyldighet som omfatter hele livssituasjonen
- Når vi har en depresjon kan vi føle oss initiativløse og tomme, at vi er uten verdi, og at alt virker meningsløst
- Økt grad av angst og uro er ofte en del av bildet
- Man føler seg nedfor de fleste dager over en vedvarende periode slik at man ikke fungerer i hverdagen
- Fører til betydelige problemer og begrensninger for den som er rammet

Hva er depresjon, forts.

- Ofte anklager personen seg selv for depresjonen, selvkritikk. Sliter ofte med skam og selvforakt
- Greier ofte ikke å føle sympati med seg selv. Kan få tanker om at en ikke orker å leve
- Andre vanlige reaksjoner er problemer med konsentrasjon og å ta beslutninger, appetitt- og søvnforstyrrelser, trøtthet og mangel på energi
- Deprimerte mangler motivasjon til å gjøre forandringer
- Har ofte lite tro på at behandling hjelper

Den sorte hunden

https://www.youtube.com/watch?v=w3tyYc_SOyc

Rakkestad

Hva er skjer i hjernen?

- Ved depresjon er det for lite Serotonin i hjernen. Serotonin er et signalstoff i hjernen
- Serotonin finnes overalt i hjernen, men er spesielt konsentrert i forhjernen
- Forhjernen styrer personlighet, humør og sosial atferd

Hva skjer i hjernen, forts.

- Når en øker Serotonin så kan nervene sende signaler igjen
- Det gjenskaper nettverket i hjernen som er svekket hos pasienten

Dystymi

- Dystymi er kronisk nedtrykthet. Det er ikke en kronisk depresjon, men en langvarig depresjon.
- En langvarig depresjon er ofte knytta til negative levereregler, kalt NAT.

Varighet og vanlige tester

- En depressiv episode pleier å gå over etter en tid. Varer gjennomsnittlig 4-9 mnd.
- Vanlige depresjonstester: BDI, MADRS

Overdreven grubling



Rakkestan

Alfred og skyggen

- En liten film om selvkritikk
- <https://www.youtube.com/watch?v=YX5Qoi2pD34>

Grubling

- Grubling er selvforsterkende som «kvikksand»
- 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

Grubling

- Grubling i form av kverning rundt fortiden, de depressive plagene og hvorfor situasjonen er blitt som den er
- Gjentatt fokus på indre ubehag (eks. dårlig humør, uro, rastløshet, dårlig søvn) og på hva som kan være årsaken til dette
- Automatisert tankesett hvor man ikke aktivt forsøker å endre omstendighetene eller finne konkrete løsningsstrategier

Hva hjelper mot depresjon?

- **Fysisk aktivitet.** Når vi er fysisk aktive så aktiverer vi muskelceller slik at de blir flinkere til å omdanne aminosyren Tryptofan. Den brukes til å danne Serotonin. Det blir en endring ved hard styrketrening i 15 min daglig eller halv time rask gange.
- **Søvn.** Søvnløshet øker aktiviteten i Amygdala. Amygdala aktiveres når vi er trua og demper interesse for sosial engasjement. Frykt og sosial isolasjon kan bidra til depresjon

Hva hjelper, forts.

- **Kosthold.** Fet og sukkerholdig mat gir større risiko for betennelsestilstander i kroppen, inflammasjon som er forbundet med depresjon. Kan forbygge inflammasjon og senke risikoen for depresjon ved å spise mer grønnsaker, frukt, fullkorn og fisk.

Behandling

- Kognitiv terapi. Lære om hvorfor en kan bli deprimert, hvilke faktorer som spiller inn. En helhetlig måte å møte et menneske og dets problemer på. Målet med behandlingen er å hjelpe seg selv, Bli sin egen terapeut. Systematisk øving må til.
- Emosjonsfokusert terapi, psykodynamisk behandling.
- Antidepressiv medisin. Øker serotonin i hjernen. Virker best sammen med de andre behandlingsformene

Bli bevisst din indre dialog.

- Legg merke til:
 - Hvordan du tenker
 - Hva du tenker
 - Hva du tenker om deg selv
 - Hvordan du behandler deg selv
- Hvordan:
 - Begynn å skrive ned tankene dine

A: Situasjon Utløsende hendelse	B: Tanker	C: Følelser Kroppslig	D: Handling	E: Revurdering
Du er på jobb/studier og møter en kollega som ikke hilser på deg når du hilser	«Har jeg gjort eller sagt noe galt?» «Han/hun liker meg ikke» «Ingen liker meg» «Det er noe galt med meg » «De er lei meg, jeg må ha gjort noe galt»	Lei seg Trist Skam Klump i magen Uro i kroppen	Lukker meg inn på kontoret Går hjem	Hva kunne jeg ha gjort i stedet

Justering: Tenker jeg realistisk og konstruktivt?

- Er det andre måter å se det på?
- Finnes det andre forklaringer?
- Hva ville en venn/venninne ha sagt til meg?
- Hva ville jeg sagt til en venn/venninne?
- Er jeg litt streng med meg selv?

Justering forts.

- Er jeg dette en hensiktsmessig måte å tenke på?
- Er jeg sikker på dette?
- Har jeg håndtert lignende situasjoner tidligere?

Tiltak ved grubling

- **Akseptere** at slike «kvernetanker» vil melde seg, uten forsøk på tankeundertrykking, og bruk av de tre D-er
 1. **Distraksjon** gjennom hverdagens gjøremål
 2. **Distansering**, la ikke tankene svekke selvfølelsen
 3. **Diskusjon** av tankenes gyldighet ved ABC- modellen

Flere tiltak ved grubling

- 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

Erstatte tankemønstre:

- **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?

- **Bruk i stedet:**
 - 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?

Tankeobservasjon

- Du *er* ikke tankene dine – tanker er kun *tanker*
- La tankene seile sin egen sjø



Øvelse er nødvendig

- Øvelsene må gjentas igjen og igjen, fordi de negative tankene er **automatiske**, de **kjører på refleks**, og lar seg ikke korrigere ved at man én gang har oppnådd innsikt i at de er urealistiske.
- Trene på å bekjempe og endre tankene i de situasjoner hvor de oppstår.
- 1000 ganger



Alfred og skyggen

- En liten film om følelser
- <https://www.youtube.com/watch?v=UYDUocIGep4>

Nyttige filmer/selvhjelpsverktøy

- Tankens kraft, behandling av depresjon med kognitiv terapi
<https://www.kognitiv.no/selvhjelp/tankens-kraft-behandling-av-depresjon-med-kognitiv-terapi-2/>
- Kognitiv.no: om tankens kraft
<https://www.kognitiv.no/selvhjelp/tankens-kraft-en-kognitiv-tilnaerming/>
- You Tube: Psykolog Magnus Nordmo https://www.youtube.com/results?search_query=magnus+nordmo
- NRK Super; livsmestring. Flere korte filmpresentasjoner med ulike tema om psykisk helse og livsmestring. Laget for barn

Kilder

- Askermodellen
- Brøsetmodellen - Sinnemestring
- Kognitiv terapi, Torkil Berge og Arne Repål

- **For mer informasjon** om kursene og tilbud på familiesenteret kan vår saksbehandler Jorunn Funderud kontaktes via servicekontorets telefon 69 22 55 00 eller søke informasjon vi [Rakkestad kommunes hjemmesider](#).
- Tenker du at du trenger å gå på noen av kursene som vi har eller trenger annen bistand kan du søke tjeneste på søknadsskjema for helse og omsorgstjenester som ligger på kommunens hjemmeside ([helse og omsorgstjenester – søknad – finner du bl.a under Skjemaer a til å](#))
- Følge gjerne vår Facebook side: [Rakkestad kommune – Psykisk helsearbeid og tjeneste](#)