

Velkommen



Velkommen til kapittel 1.

I dette kapittelet, og i de to neste, skal du lære om det som er grunnleggende for behandlingen. Det viktigste du kommer til å gjøre i denne behandlingen, er bruke det du lærer til å skape nye vaner i hverdagen din.

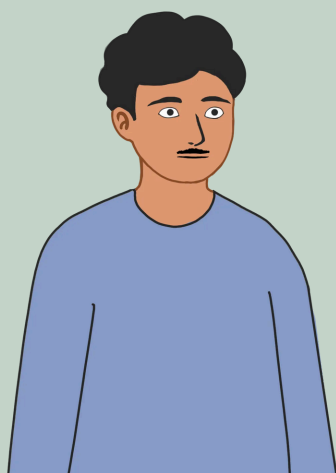
I dette kapittelet skal vi gå gjennom hva depresjon er, vanlige symptomer og hvordan en depresjon utvikler seg. Vi skal også kort fortelle om behandlingen, og hvordan og hvorfor den fungerer. Til slutt kommer du til å sette deg mål for behandlingen.

Vi vet at du allerede har forsøkt mye frem til nå. Kanskje har du allerede en idé om hva som er nyttig for deg? Dessverre vet vi at depresjon gjør det vanskeligere å gjennomføre aktivitetene som er gode for oss. Men ved å gjøre de gode aktivitetene igjen og igjen, til de blir en vane, kan du bryte ut av depresjonen. Både forskning, og vår erfaring som behandlere, har vist at dette er en effektiv måte å komme seg ut av depresjonen på.

Møt Ben og Amalie

Nå vil vi presentere Ben og Amalie. Selv om begge er deprimerte, har de forskjellige opplevelser av å være deprimert. I de kommende ukene vil du følge hvordan de har jobbet med ulike øvelser i behandlingen. Vi håper de kan hjelpe deg med å finne din måte å jobbe med behandlingen på.

Ben



Hei, jeg heter Ben. Jeg er 32 år gammel og jobber som elektriker. Siden tenårene har jeg hatt perioder hvor jeg har vært langt nede. Oppigjennom årene har jeg tenkt mye på hvorfor jeg har disse vanskelige periodene, men jeg kommer liksom ikke frem til noe konkret.

Jeg har vokst opp i, det som jeg vil si er, en ganske vanlig familie. Jeg har tatt fagbrev, og har en jobb som jeg trives helt ok i. Jeg har noen venner som jeg har kontakt med.

I perioder der jeg er i kjelleren, blir det virkelig mørkt. Jeg blir sittende fast i tankekaos og negative tanker om meg selv. Jeg har ikke noe energi, blir lettere irritert og klarer ikke å få gjort noe. Livet kjennes helt meningsløst ut. Jeg blir liggende mye i sengen og sover mye mer enn vanlig.

Akkurat nå har jeg en slik vanskelig periode. Jeg har vært sykemeldt fra jobb i to måneder. Denne gangen begynte det hele etter moren til datteren min flyttet fra meg for seks måneder siden. Alt raknet, og jeg skammer meg mye fordi jeg ikke har klart å komme meg opp igjen. Spesielt kjenner jeg på mye skyldfølelse de ukene datteren min er hos meg. Hun er 18 måneder gammel. Jeg synes det er vanskelig å snakke om og å innrømme at jeg har det vanskelig. Faktisk er dette første gangen jeg ber om hjelp. Jeg håper at denne behandlingen vil hjelpe meg, men jeg har ikke helt troen. Kanskje jeg ikke har helt troen på meg selv.

Amalie



Hei, jeg heter Amalie. Jeg er 54 år gammel. Jeg er gift og har to barn i slutten av tenårene.

Til vanlig jobber jeg som lærer, men nå er jeg sykemeldt. Det sa bare stopp. Hjernen og kroppen min fungerer ikke som før lengre, og jeg har lurt på om jeg sliter med en tidlig demens. Men legen sa at vanskene med hukommelsen er et symptom på depresjon.

Det er virkelig vanskelig for meg å være sykemeldt, og jeg har kjent mye på skyldfølelse. Jeg tenker ofte på at jeg burde ta meg sammen. Jeg har alltid vært den som fikser alt og har alt på stell. Jeg er verge for min mor som er dement, arrangerer venninnekvelder og stiller alltid opp hvis noen spør. Nå klarer jeg ikke en gang å sove godt eller slappe av. Jeg blir til og med kvalm av tanken på å være sosial. Alt jeg klarer nå er å besøke min mor. I tillegg prøver jeg å holde masken overfor barna mine.

Det er som kroppen og hjernen min er på høygir hele tiden. Jeg lander aldri og tankene mine går i ett. Jeg har prøvd å stresse ned med løping, strikking, baking og ved å få mer orden i hverdagen. Likevel er jeg like sliten og trist. Jeg har ingen glede av å gjøre tingene jeg pleide å like lengre. De negative tankene har tatt helt overhånd, og jeg kjenner mye på skyld for at jeg ikke duger lengre.

Først, søvnen som en snarvei

Hvordan er søvnen din?

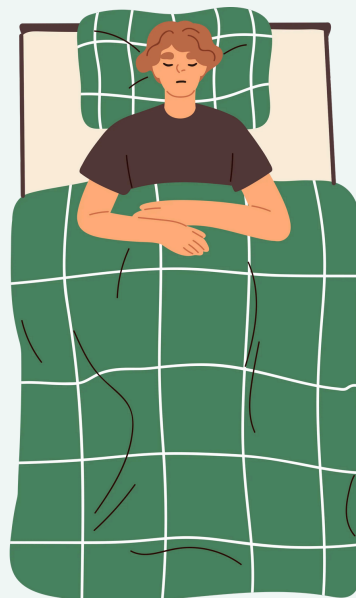
Her kommer det råd til deg som har problemer med å sovne, våkner om natten eller våkner for tidlig om morgenen uten å kunne sovne igjen. Du som sover for mye, kan også ha nytte av disse rådene.

Å få orden på søvnen, kan være en effektiv snarvei til å bli mindre deprimert. Forskning har vist at søvn og symptomer på depresjon henger tett sammen. Derfor anbefaler vi deg som har søvnproblemer å starte her. På neste side vil du få tips om hvordan du kan forbedre søvnen din. Dersom du sover godt kan du hoppe over siden og gå videre.



Råd for bedre søvn

Disse rådene er basert på kognitiv atferdsterapi, og forskning viser at de er spesielt hjelpsomme for personer med milde søvnproblemer eller søvnproblemer som nylig har oppstått. Om du har mer alvorlige søvnproblemer kan det hende du trenger en egen behandling for dette.



Hvordan du går fram

1. Bestem deg for et fast tidspunkt du skal stå opp. Velg et tidspunkt som passer for både hverdager og helger.
2. Bestem deg for hvor lenge du ønsker å sove, og vær realistisk. På et generelt grunnlag anbefales det ikke å være over 8 timer, da du bør være våken lenge nok til å bli trøtt før du skal sove. Om du liker å sove lenge og er vandt til det, kan du velge å sove lenger.
3. Finn en fast leggetid ut i fra når du står opp. Du bør kun ligge i sengen når du faktisk skal sove. Du kan legge deg senere innimellom, som i helgene, men du bør fortsatt stå opp til samme tid for å få best effekt.

Eksempel: Du vil stå opp kl. 7 hver morgen og tror du trenger 7,5 timer søvn. Anbefalt leggetid blir derfor kl. 23.30. Altså 7,5 timer før du skal stå opp, som er kl. 7.

Tips: Skriv gjerne ned tidene dine og hvor mye du tror du har sovnet i en dagbok. Da kan du se om søvnen blir bedre over tid.

Flere råd

- Fra vi står opp, bygges det opp et søvntrykk. Høneblunder på dagtid reduserer søvntrykket om kvelden og det blir vanskeligere å sovne. Unngå dem helt, eller bruk dem med varsomhet hvis du har spesielle behov for å sove i løpet av dagen. Ta helst en høneblund til samme tid hver dag, ikke sov for lenge (under 20 minutter), og helst før klokken 15:00.
- Sørg for å få dagslys. Jo tidligere på dagen jo bedre.
- Unngå inntak av koffein og/eller nikotin om kvelden. Alkohol har også en negativ påvirkning på søvn.
- Ro ned før du legger deg. Avslutt skjermbruk, reduser belysning og aktiviteter i 30-60 minutter før leggetid.
- Varier aktivitetsnivået i løpet av dagen. Aktiviser kroppen og hjernen gjennom fysisk aktivitet og sosiale situasjoner, og lad batteriene med f.eks. korte avslapningsøvelser, musikk eller gåturer.

Ben



Søvnen min er ute å kjører om dagen. Jeg sover mye mer enn jeg pleier. Ofte legger jeg meg tidlig, sånn i rundt 22, og sovner da. Jeg sover litt urolig, men ganske lenge, sånn 9-10 timer.

Likevel føler jeg meg helt skutt og må sove på dagen. Jeg har bestemt meg for å teste ut søvnrådene for å se om jeg blir mindre trøtt. Jeg skal prøve å stå opp til samme tid hver dag. Å stå opp kl. 07:00 vil passe med tidspunktet jeg må stå opp for å rekke jobben når jeg ikke er sykemeldt lenger. Det kommer til å bli tøft i helgene, men jeg skal prøve. Jeg skal prøve å legge meg litt senere, sånn 23, men jeg tror egentlig ikke det går. Åtte timer er sikkert nok. Det var det før.

Amalie



Søvn er noe jeg virkelig sliter med, og det hadde vært en drøm å få sove godt igjen. Jeg har vansker med å sovne, og våkner igjen etter kort tid etter jeg har sovnet. Da blir jeg liggende i sengen å tenke.

Kroppen vil ikke roe seg ned. Nå sover jeg omtrent 5-6 timer per natt. Egentlig tror jeg at jeg trenger 7,5 timer, men ville vært lykkelig om jeg sov 7 timer. Ut fra rådene jeg leste, har jeg bestemt meg for at jeg skal stå opp kl. 07:00 hver morgen. Jeg tror jeg vil starte med å forsøke få til 7 timers søvn. Derfor har jeg bestemt meg for å legge meg kl. 24:00.

Hva er depresjon?

I dagligtalen hører vi gjerne at folk sier at "jeg føler meg deprimert". Vi kan alle føle oss nedstemte fra tid til annen, og det er vanlig å ha en dårlig dag eller en dårlig uke.

Men, hvis nedstemtheten preger livene våre over tid og hindrer oss i hverdagen, kan det hende det er nødvendig med behandling for depresjon.



Symptomer og diagnose

Depresjon oppleves forskjellig fra person til person, men innebærer flere av disse symptomene:

- Nedstemthet
- Nedsatt interesse og følelse av glede
- Nedsatt energi og slitenhet
- Vanskeligheter med å ta initiativ
- Økt irritabilitet
- Konsentrasjonsvansker
- Søvnproblemer
- Uro og angst
- Skyldfølelse og håpløshet



Diagnosekriterier

Depresjonsdiagnosen defineres som følger i diagnosemanualen DSM-5: Minst fem symptomer, hvorav minst ett av symptomene under A, har forekommet størsteparten av dagen, nesten hver dag i minst to uker i løpet av den siste måneden.

A:

1. Nedstemthet
2. Tydelig nedsatt lyst og/eller interesse for aktiviteter

B:

1. Betydelig endring i vekt
2. Søvnforstyrrelser
3. Rastløshet eller psykomotorisk uro
4. Følelse av svakhet/mangel på energi
5. Følelse av verdiløshet eller ubegrunnet skyldfølelse
6. Redusert tanke- eller konsentrasjonsevne eller beslutningsvegring
7. Selvmordstanker (trenger ikke å forekomme daglig i løpet av en to-ukers periode).

Symptomene skal ikke skyldes noe av følgende:

C. Fysiologiske effekter av noen substans, som for eksempel misbruk eller medisiner, eller av somatisk sykdom/skade.

Kilde: DSM-5 - Diagnostisk og statistisk håndbok for mentale lidelser, American Psychiatric Association.

Depresjonens onde sirkel

Det kan være flere årsaker til hvorfor akkurat du er deprimert, og ofte er det en kombinasjon av faktorer. Det kan være utfordrende eller smertefulle hendelser i livet, problemer med relasjoner, ensomhet, sykdom eller andre biologiske endringer. Det er også mange som ikke ser en tydelig årsak til depresjonen.



Uavhengig av hva en depresjon kommer av, får en depresjon oss til å gjøre for lite av de tingene som kan gi oss glede, mestring og energi.

Det er ikke alle som kjenner seg igjen i dette, og synes at livet er fullt av gode ting. Noen gjør mye som er bra og er aktive, og kan slite med tanker om at de dermed ikke burde føle slik de føler. Forklaringen kan da kanskje være at de gjør for mye, men at de gjør for lite av det som gir nettopp glede, mestring og energi. Positive aktiviteter, som var viktige for de tidligere, har kanskje mistet betydningen sin. For eksempel at en hobby har blitt et krav eller de har mistet gleden av å gjøre noe for andre.

En depresjon kan endre hvordan vi oppfatter oss selv, både mentalt og i kroppen. Vi kan oppleve at vi ikke er gode nok, og det kan føre til en overdreven følelse av skam og skyld. Vonde tanker og følelser kan gjøre det ubehagelig å møte andre og vi kan i større grad trekke oss tilbake.

De fleste med depresjon tilpasser livet sitt for å unngå ubehag. Dette kan være ubehag som å mislykkes, å bli utmattet, å måtte late som om vi er glad, å måtte forklare hvorfor vi ikke har det bra, å se andre som har det bra og føle seg utenfor. Denne tilpasningen fører til mer depresjon, fordi vi ikke lenger tar del i det som kan påvirke humøret i positiv retning ved å gi opplevelse av glede, mening, tilhørighet, mestring og energi.

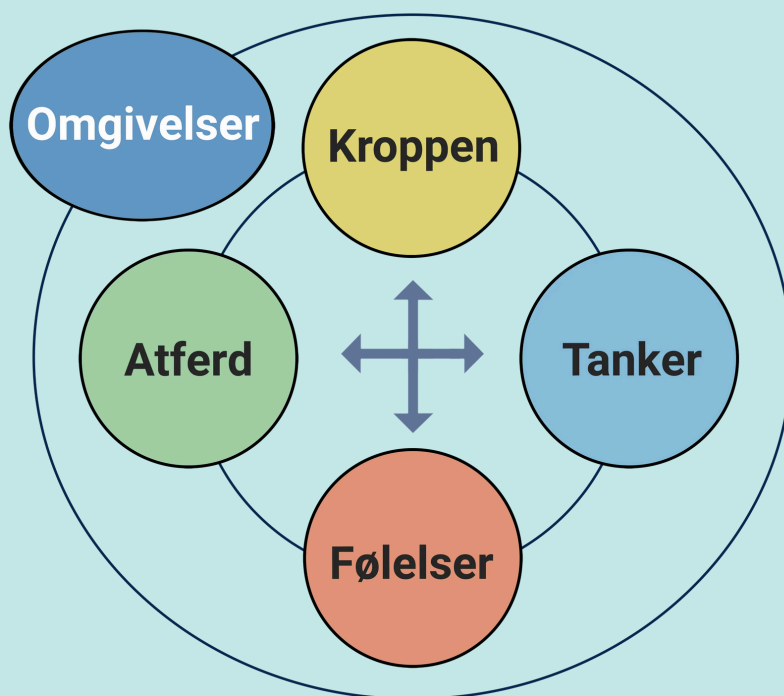
Refleksjon

Kjenner du deg igjen i eksemplene ovenfor? Hvordan ser det ut for deg?

Hva er kognitiv atferdsterapi?

En depresjon påvirker våre tanker, følelser, kroppslige reaksjoner og tingene vi gjør. Omgivelsene, altså relasjoner og samfunnet, spiller også inn på hvordan vi har det. Behandlingen som brukes i dette programmet heter kognitiv atferdsterapi (KAT). KAT har en veldokumentert effekt på depresjon, og er anbefalt i nasjonale retningslinjer i de fleste land i verden.

Kognitiv atferdsterapi er en behandlingsform hvor vi jobber spesielt med det vi gjør, altså atferd eller handlingene våre. Dette er ikke fordi omgivelsene, tanker, følelser og de kroppslige reaksjonene er uviktige. Men hvor lett er det å få andre til å endre seg? Hvor lett er det å endre på følelsene sine? Eller å unngå en kroppslig reaksjon? Det er ikke lett, det har du sikkert allerede prøvd.



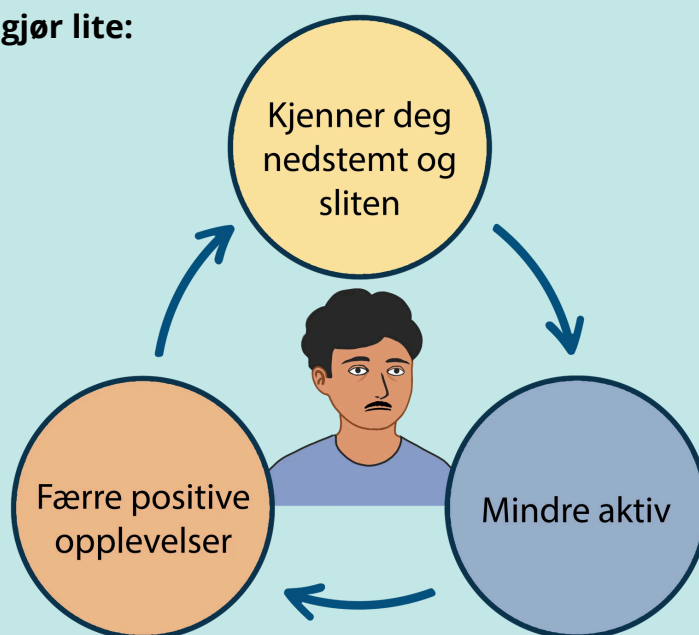
Derfor handler denne behandlingen om å endre på hva vi gjør.

Det er lettere å kontrollere hva vi gjør, enn hvordan vi tenker, føler eller reagerer i kroppen. Det er det som gjør KAT så effektivt. Forskning har vist at vi kan påvirke tankene, følelsene og de kroppslige reaksjonene våre, gjennom aktivitetene vi gjør. Så selv om det er slitsomt å trosse hvordan vi har det, og handle likevel, er dette en svært effektiv måte å komme seg ut av depresjonen på.

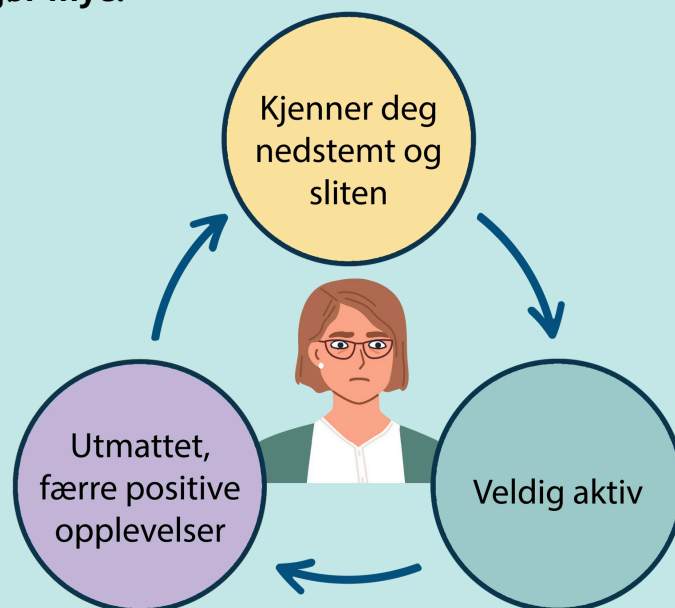
Det du gjør påvirker hvordan du har det

Å være deprimert er som at vi har havnet i en ond sirkel. Vi gjør færre aktiviteter som er bra for oss, og det fører til mindre energi og gode følelser, som igjen fører til færre aktiviteter som er bra for oss, og så videre. Det er mulig å være deprimert og gjøre for lite, eller nesten ingenting, av det som er bra for oss. Eller gjøre for mye av det som ikke gjør oss godt. I behandlingen introduseres strategier både for deg som gjør lite, og for deg som er veldig aktiv.

For deg som gjør lite:



For deg som gjør mye:

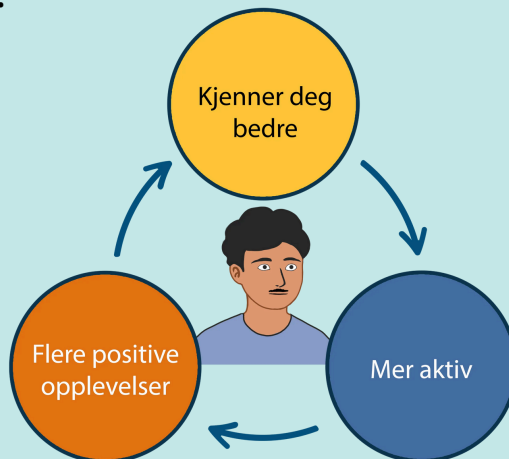


Gode sirkler

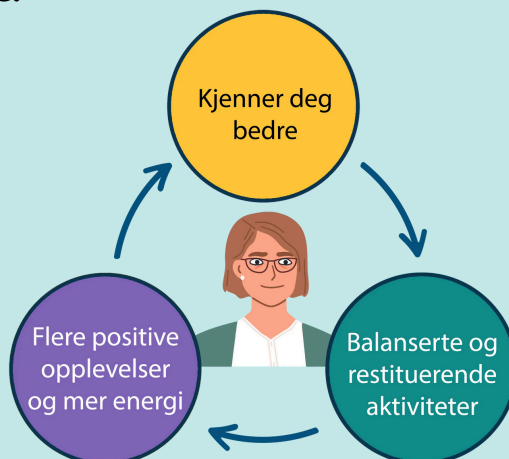
For å komme deg ut av den onde sirkelen, og skape gode sirkler, må du endre på hva du gjør. Det er ikke lett å endre det vi gjør, og våre vaner, selv når vi har det bra. Det er enda vanskeligere å gjøre en endring når vi er deprimerte, det kjenner du helt sikkert igjen.

Du vil i denne behandlingen lære hvordan du kan gjøre endringer, selv om det kanskje ikke kjennes ut som om det er mulig eller du plages av tanker om at det ikke har noen betydning. Du vil også lære hvordan du kan gå imot det du føler i øyeblikket, og gjøre det som kan gi energi eller en god følelse, og slik skape nye, gode sirkler. Det handler om å ta små steg i riktig retning, slik at du gradvis kan komme deg mer ovenpå og gjør mer av det som gir livet ditt mening og trivsel. Behandleren din vil hjelpe deg langs veien med kunnskap og støtte. Ikke nøl med å spørre behandleren din hvis du er usikker på noe.

For deg som gjør lite:



For deg som gjør mye:



Øvelse: Et lite steg

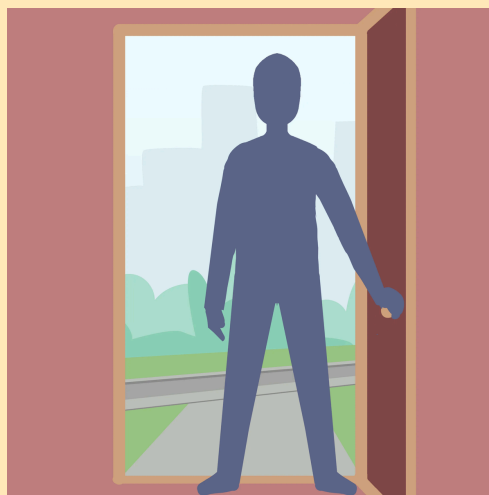
Du har allerede tatt et stort steg mot bedring, ved at du er i gang med behandling. Før du leser videre i dette kapittelet skal du stoppe opp og ta et nytt, denne gangen et lite, steg, ved å gjøre en kort øvelse. Her skal du ta et valg om hva du skal gjøre, og kanskje trosse hva du føler for å gjøre her og nå i dette øyeblikket.



For deg som gjør lite:

Hvis du kjenner deg sliten og gjør lite, er øvelsen å gå ut i to minutter. Gjør hva du vil der ute, men gjør det umiddelbart, og kom tilbake til kapittelet etterpå. Hvis du ikke kan gå ut av praktiske grunner, finn på noe annet som er aktiviserende, noe du kan gjøre.

Hvis du synes øvelsen er for lett kan du velge en annen som er i samme gate. Noe du kjenner motstand mot, men som kan være bra for deg i lengden. Gjør øvelsen nå.



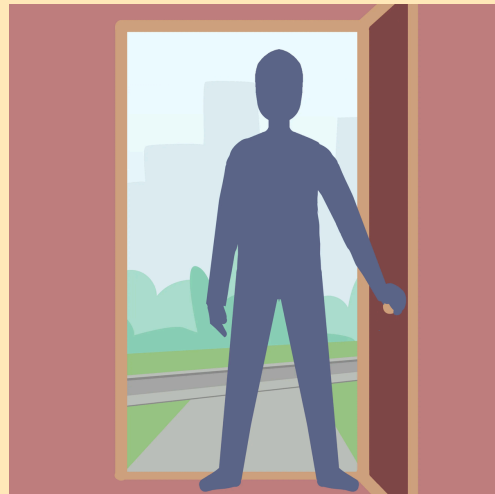
Det du skal gjøre nå:

1. Gå ut i 2 minutter eller gjør noe annet som er aktiviserende.

For deg som er veldig aktiv:

Hvis du derimot er en veldig aktiv person som farer rundt og gjør ting hele tiden og samtidig føler deg dårlig, er din første øvelse å ta to minutter for å roe ned. Du kan for eksempel sette deg ned og bare telle pusten din i to minutter.

Hvis du synes øvelsen er for lett kan du velge en annen som er i samme gate. Noe du kjenner motstand mot, men som kan være bra for deg i lengden. Gjør øvelsen nå.



Det du skal gjøre nå:

1. Ro ned i 2 minutter.

Hvordan gikk det?

Hva oppdaget du av å gjøre denne øvelsen? La du merke til noen hindringer?

De fleste av oss hopper over slike øvelser når vi leser dem. Vi tenker gjerne at vi skal gjøre dem senere eller lignende. Hoppet du også over oppgaven? Om du gjorde det, kan du legge merke til hva som stoppet deg, hva du følte og tenkte? Her kan du oppdage noe nyttig. Skriv inn det du oppdaget i tekstboksen over.

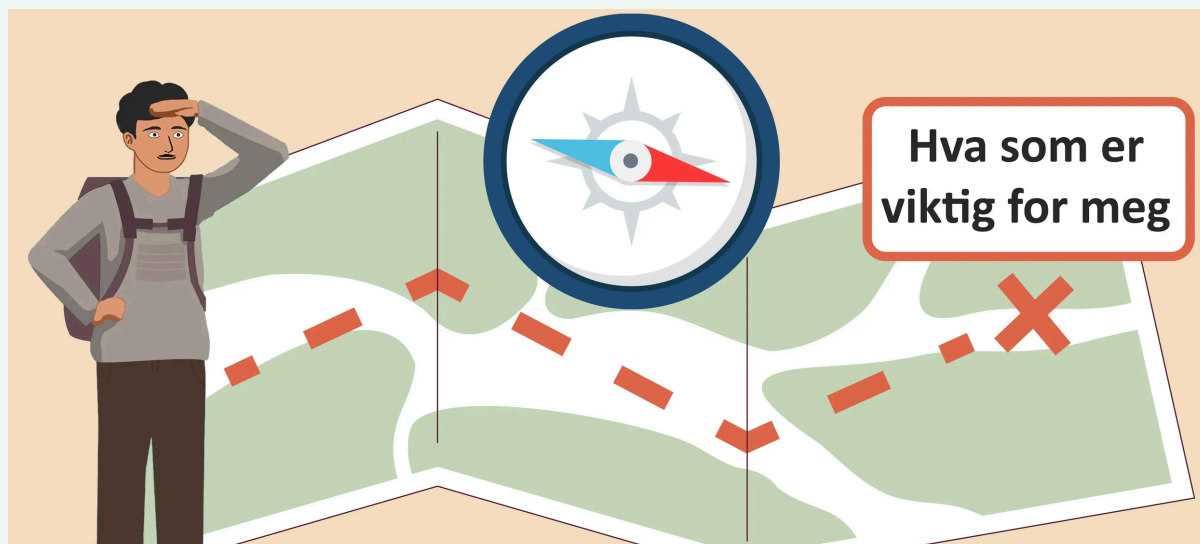
Etter å ha skrevet dette inn, kan du reise deg, riste litt kroppen, gå til et annet rom og for eksempel drikk et glass vann, før du kommer tilbake? Gjør dette med gang, og kom tilbake etter du har gjort det.

Hva la du merke til da du gjorde denne øvelsen?

Poenget med øvelsen var å legge merke til hindringer for å komme i gang. Det var også for at du skulle erfare at du kan selv bestemme hva du gjør, til tross for ubehagelige hindringer. Det er også et poeng at du ikke kan lese deg til bedring. Du må gjøre noe. Husk at små steg gjør en stor forskjell. Noe så lite som å gå ut i to minutter, bevege seg litt eller å drikke et glass vann, fører deg nærmere bedring.

Livskompasset ditt viser vei

Livskompasset kan hjelpe deg med å reflektere over hva som er meningsfullt og viktig for deg, og hvordan du ønsker at livet ditt skal se ut innenfor en rekke livsområder.



Når du har fylt ut livskompasset, kan det veilede deg når du senere velger mål for behandlingen, og hva du skal fokusere på. Målene hjelper deg til å overføre det som er meningsfullt og viktig for deg, til det du gjør i praksis. Du kan spørre deg selv "Vil denne aktiviteten ta meg nærmere slik jeg ønsker å leve livet mitt?". Livskompasset kan hjelpe deg med å peke ut hvilken retning du skal bevege deg mot.

Fyll gjerne ut livskompasset nå. Du finner det på neste side. Hvis du ikke kommer på noe, eller du synes at det er vanskelig å fylle ut livskompasset, er det helt greit.

Kanskje behandlingen hjelper deg med å finne ut av dette, og du kan fylle det ut senere. Du kan også supplere eller endre innholdet etter behov.

Øvelse: Livskompasset

Hva som er et godt liv er forskjellig. Vi lever ulike liv og har ulike preferanser. Her finnes det ingen fasit, det som er viktig for hver enkelt er ikke noe man trenger å forklare eller begrunne. Det kan velges helt fritt. Det er litt som preferanse for mat, vi er forskjellig i hva vi liker. Og hva vi ønsker å bruke tiden vår på kan også endre seg utover i livene våre.

Livskompasset

Nedenfor finner du en liste over livsområder som kan være relevante for deg å reflektere over. Velg de områdene som føles viktigst for deg, og beskriv i tekstfeltet. Du kan legge til livsområder, hvis du savner noe.

Når du fyller ut livsområdene kan det være nyttig å stille deg disse spørsmålene:

- Hvem og hva er viktig for meg i mitt liv?
- Se for deg at det på magisk vis ble tatt videoopptak av hverdagen din fra nå av og 5 år frem i tid. Hvis du hadde sett på den videoen, hva skulle du ønske du så?
 - Hvilke aktiviteter skulle du ønske du brukte tiden din på?
 - Hva ønsker du å se at du gjorde sammen med andre mennesker?
 - Hvordan skulle du ønske du behandlet deg selv?
 - Hvordan skulle du ønske du var mot andre mennesker?

Nære relasjoner (familie, venner og bekjente)

Helse (fysisk aktivitet, søvn, kosthold, hvile, osv.)

Arbeid/utdanning/personlig utvikling

Fritid

Andre områder som er viktig for deg

Ben sitt livskompass

Jeg syntes det var vanskelig å fylle ut livskompasset mitt. Jeg vet ikke helt hvordan jeg vil at livet mitt skal se ut. Kanskje det er det som er problemet, at jeg blir sittende fast og tenke mye på livet og hva poenget er. Jeg utsatte oppgaven noen dager, og tenkte mer konkret på hvem som er viktig for meg. Jeg vil være mer sammen med datteren min, og få med meg det hun gjør og er opptatt av. Jeg vil og være mer tilstede når jeg er med folk. I tillegg ønsker jeg å ha noe å gjøre på etter jobb. Da jeg var liten likte jeg å være kreativ og oppdage nye ting. Det hadde sikkert ikke vært dumt for meg å være i bedre fysisk form, for å holde følge med datteren min. Jeg er også singel, og det gjør til at jeg har litt ekstra lyst til å føle meg litt sprek.

Amalie sitt livskompass

Det var fint å skrive ned hva som er viktig for meg i livskompasset. Men det var også litt vondt. Jeg ble bevisst på at livet mitt, på papiret, egentlig er slik jeg vil ha det. Jeg har en god mann, barn og venner som jeg er glad i. Det er viktig for meg å stille opp for de rundt meg. Samtidig har jeg dårlig samvittighet for at jeg ikke er så tilstede når jeg er med de jeg er glad i. Jeg er så utrolig sliten. Jeg er også redd for å belaste andre eller si i fra om det er noe jeg er uenig i.

Over lang tid har mange sagt til meg at jeg må tenke mer på meg selv og ikke stresse sånn med ting. Tiden strekker bare ikke til og jeg vet ikke hva jeg skal gjøre.

Innerst inne skulle jeg jo ønske jeg kunne ha tatt livet litt mer rolig, slik at jeg kunne gjort noe for meg selv og fått mer tid til fritid. Kanskje jeg til og med kunne ha gjort noen sprell. Noe nytt, hvor jeg rett og slett kom meg litt ut av komfortsonen.

Dine mål for behandlingen

Ta deg tid til å tenke gjennom hva du ønsker å oppnå med denne behandlingen. Ha gjerne arbeidet med livskompasset i bakhodet. Du kan forestille deg at du møter behandleren din når behandlingen er ferdig – hvilke konkrete endringer vil du gjerne fortelle om? Hva har du gjort i praksis?

Ben sine mål

- Være med en kompis en gang i uken
- Invitere foreldrene mine på besøk annenhver uke når datteren min er på besøk. På sikt dele med dem hvordan jeg har det.
- Gå tur tre ganger i uken.
- Ta med kamera og ta bilder på turene mine.
- Komme tilbake i jobb.

Amalie sine mål

- Holde på i hagen 20 minutter hver dag.
- Gå på en konsert.
- Delegere og si mer nei til oppgaver.
- Gjøre avspenningsøvelse daglig.
- Prøve noe nytt en gang i måneden.
- Snakke mer med venninnen min Kristin om hvordan jeg egentlig har det.

Mine mål

