



# Håndter din depression Positivt fokus





# Velkommen

Når vi er sammen her:

- Tavshedspligt
- Sluk mobilen
- Vi holder os til emnet
- Følelser
- Respekterer hinanden
- Siger til og fra
- Pauser

Praktisk

Toiletter

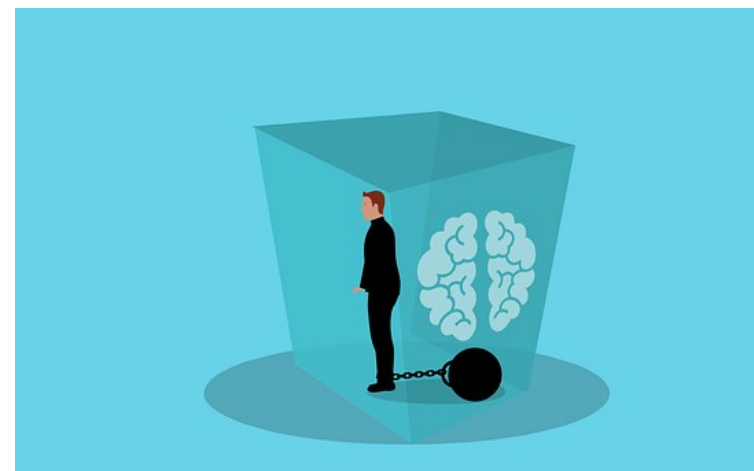
Rygning



# Depression – en kognitiv forståelse

**Depression mærkes som følelsesmæssigt ubehag og kendetegnes ved:**

- **Negative tanker** som gør os urolige og bange eller triste og trætte
- **Fysiske fornemmelser** som er ubehagelige, fordi kroppen er energiforladt og udmattet
- **Følelser** af tristhed og træthed
- **At vi handler** ved at trække os og give op



# "Positivt fokus"

Det er naturligt at have negative tanker under en depression, men...

- Jo mere tid du bruger på negative tanker, jo dårligere humør vil du opleve
- Du hjælper dig selv ved aktivt at arbejde med at skabe positivt fokus og aflede de negative tanker
- Ved at acceptere vilkår, frigør du mentale ressourcer, så du kan skabe positive forandringer på de områder, hvor du har indflydelse



## Dagens emner er:

- Kontrolcirklen
- At vende tankerne
- Afled negative tanker
- Styrk dig selv
- Glædesdagbog



# Kontrol og indflydelse

Hvis du ønsker en forandring, skal du gøre noget anderledes  
– ellers bliver tingene, som de plejer.

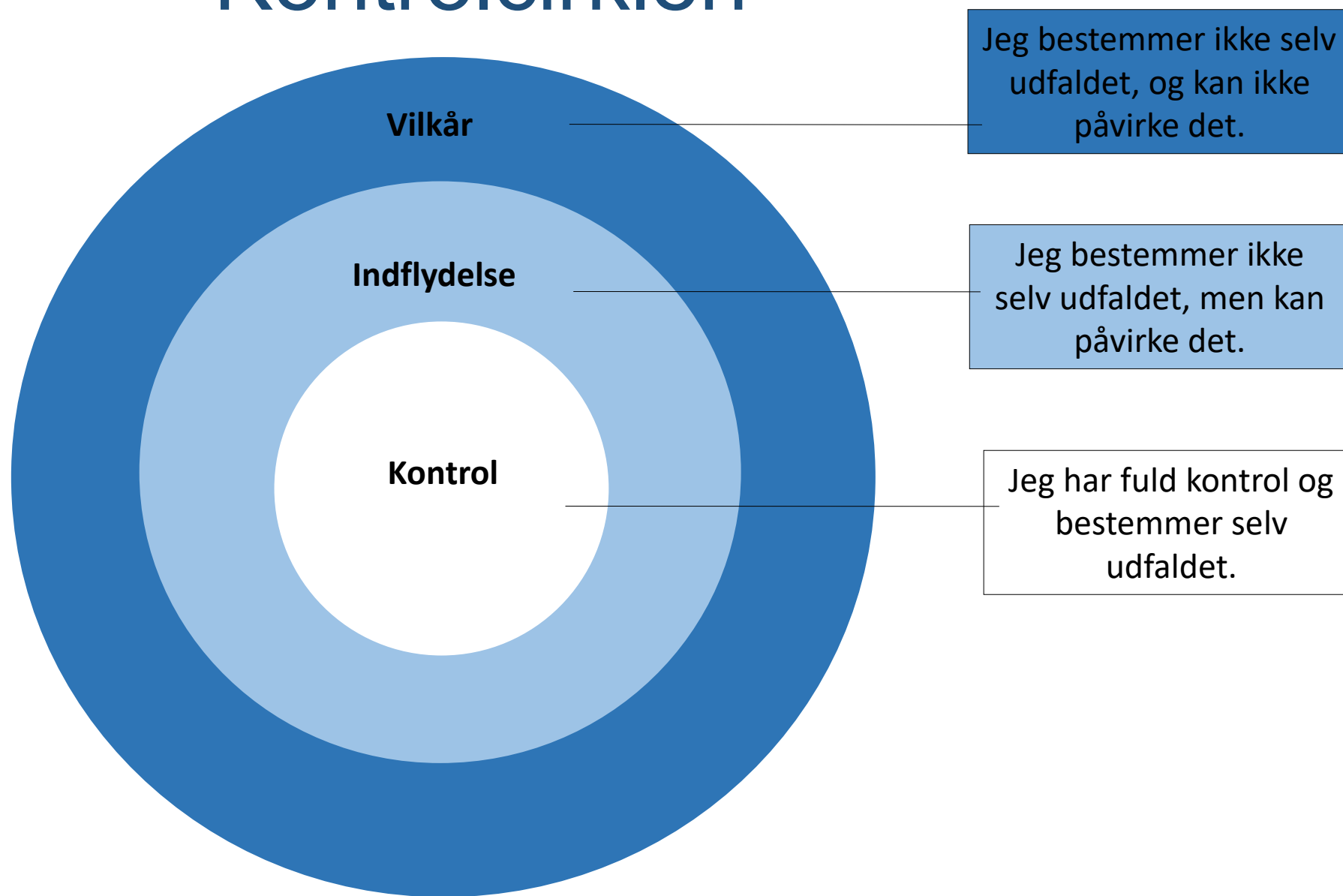
For at skabe forandringer kan du:

- Aflede og arbejde med de negative tanker
- Prioritere
- Bede om hjælp
- Acceptere vilkår





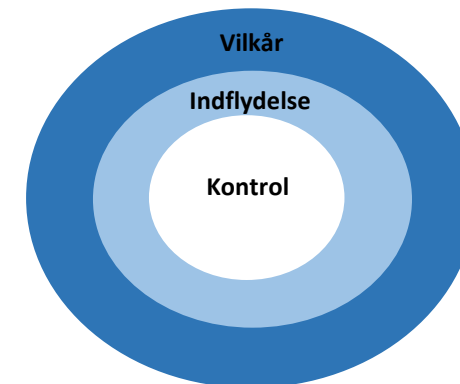
# Kontrolcirklen





# Placer nedenstående i kontrolcirklen

- |              |                |              |
|--------------|----------------|--------------|
| - fritid     | - humør        | - sengetid   |
| - uddannelse | - helbred      | - opdragelse |
| - familie    | - egen indsats | - kollegaer  |
| - bopæl      | - økonomi      | - adfærd     |
| - kommunen   | - sygdom       | - ferie      |
| - kost       | - arbejde      | - træning    |
| - venner     | - fremtid      | - tanker     |



# Negative tanker

Alle mennesker har tanker. Nogle af dem er positive, nogle er negative og andre er neutrale.

Når vores negative tanker begynder at fylde så meget, at det påvirker vores hverdag negativt, er det tid til at gøre noget ved dem.

Håbløshed, hjælpeløshed og opgivenhed er typiske tegn ved depression. De negative tanker har tendens til at vokse og fjerne fokus fra mulige løsninger og hjælp.



# Motionér din hjerne til mere positivt fokus

Hvornår bliver du typisk ramt af de negative tanker?

Og hvordan kan du vende de negative tanker til noget positivt?



Eksempler:

- "Nu havner jeg igen i den længste kø i Netto"
- "Heller ikke i dag fik jeg ringet til lægen"
- "Jeg orker ikke at stå op, jeg har sovet dårligt"



# Træk vejret

- Hold hånden på din mave ved navlen
- Træk vejret og mærk hånden hæve sig
- Pust langsomt ud og mærk maven sænke sig

[Psykiatrifonden.dk](http://Psykiatrifonden.dk)





# Afled negative tanker

Bryd rækken af negative tanker, når de kører i ring.



Typiske negative tanker:

- "Hvad nu hvis det aldrig bliver bedre?"
- "Hvorfor lige mig?"
- "Hvorfor kan jeg ikke bare tage mig sammen?"

✓ Stop et øjeblik

✓ Tænk tilbage

✓ Afled dig selv



# Måder at aflede de negative tanker

- Læse en bog/lytte til en podcast
- Gå eller løbe en tur
- Ringe til en ven
- Lytte til musik
- Spille på computeren/  
løse kryds & tværs
- Hygge dig med dit kæledyr
- Se en film eller serie

- Danse
- Surfe på nettet (sjove ting)
- Nyde gamle ferie billeder
- Tage et varmt bad
- Hive 100 mælkebøtter op af  
græsplænen
- Lave en kop te
- Tegne eller male



# Øvelse: Styrk dig selv

Giv din indre kritiker kamp og styrk dig selv positivt.

- Find en sætning, du kan mærke er svær at sige højt, eller en sætning som du lige nu ikke rigtig tror på

## Eksempelvis

"Jeg gør tingene med det samme"

"Det skal nok blive godt igen"

"Jeg har det godt, når jeg kommer ud og går tur"

- Stil dig foran et spejl 2 gange dagligt og sig sætningen højt min. 5 gange
- Jo mere du øver dig - jo mere vil du styrke dig selv positivt



# Øvelse: Glædesdagbog

Træn din hjerne i at finde de positive ting, der har været i løbet af dagen. Hver dag skriver du 3 ting ned, der har gjort dig glad:

- Bedst om aftenen
- Gerne 3 nye ting hver dag
- Almindelige oplevelser
- Gør det nemt (brug evt. billeder)





# Min plan for de kommende uger

Hvad vil du arbejde videre med i de kommende uger ud fra dagens materiale?

- Hvad?
- Hvordan?
- Hvornår?

Hvad kan gøre det svært?  
Hvem/hvad kan hjælpe?

## Dagens emner

- Kontrolcirklen
- At vende tankerne
- Afled negative tanker
- Styrk dig selv
- Glædesdagbog





# Tak for i dag

Tanker eller kommentarer til dagens emne?

