



Håndter din depression Tæm tankerne





Velkommen

Når vi er sammen her:

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

Praktisk

Toiletter

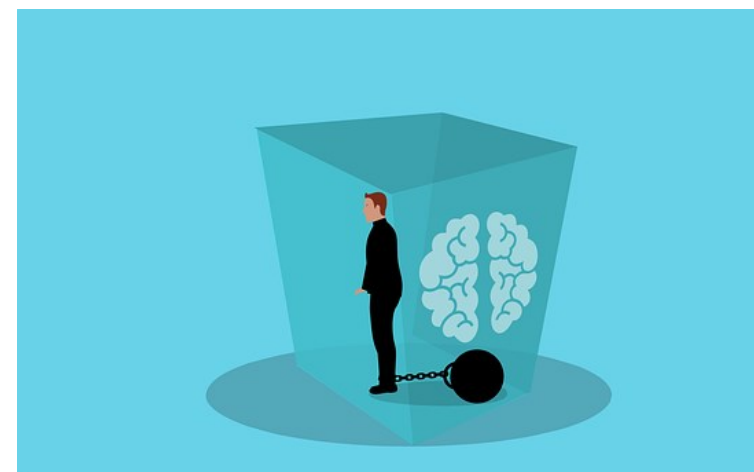
Rygning



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





"Tæm tankerne"

Dét at bekymre sig er en helt naturlig adfærd hos alle mennesker, men ...

- Hvis du bekymrer dig unødigt eller for længe, kan du blive syg
- Når du bliver bevidst om, hvor lang "tanketid" dine bekymringer får, skaber du mulighed for at gøre noget andet
- Når du arbejder med dine tanker på en ny måde, vil du øge din trivsel og opleve et større overskud

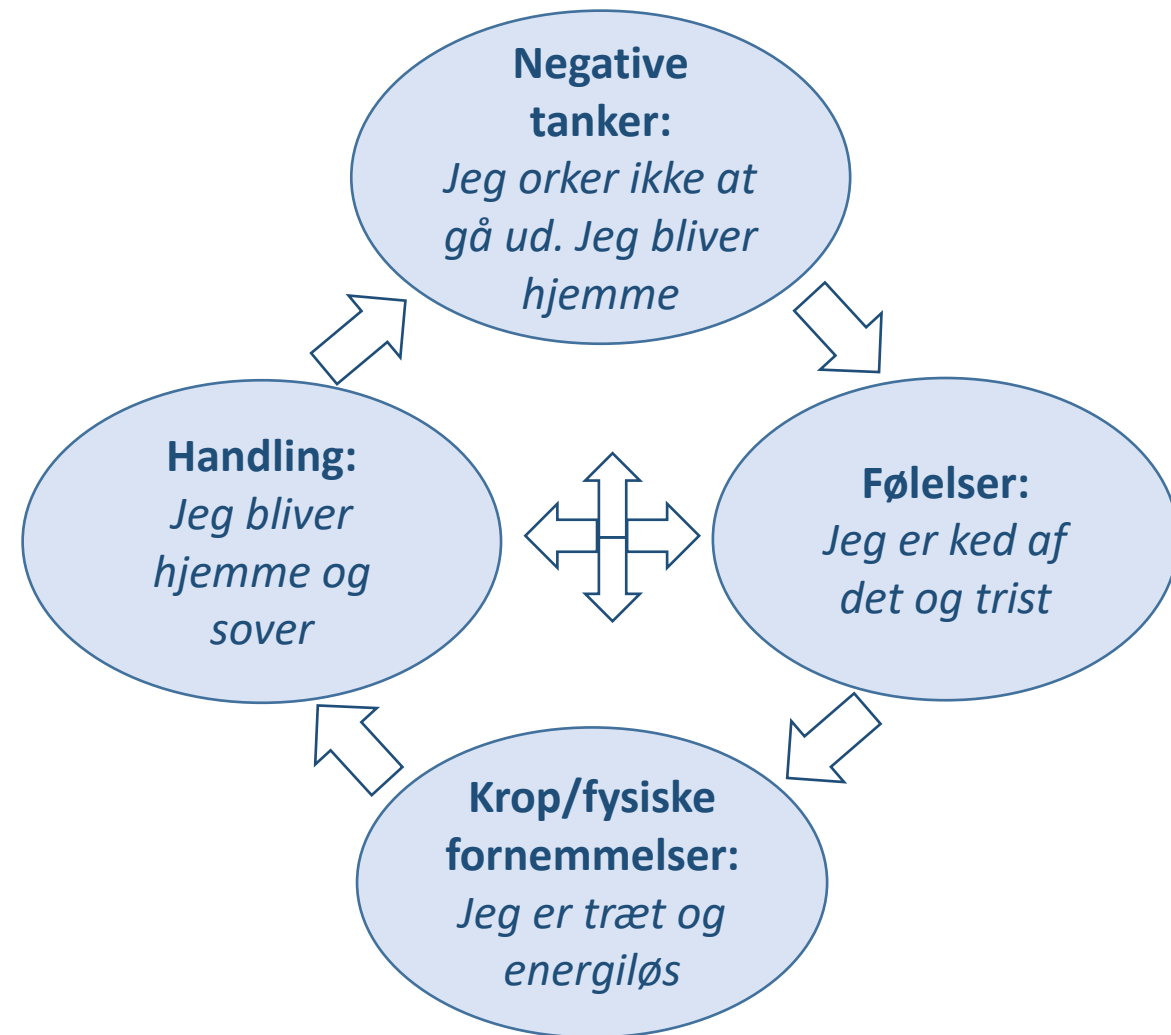
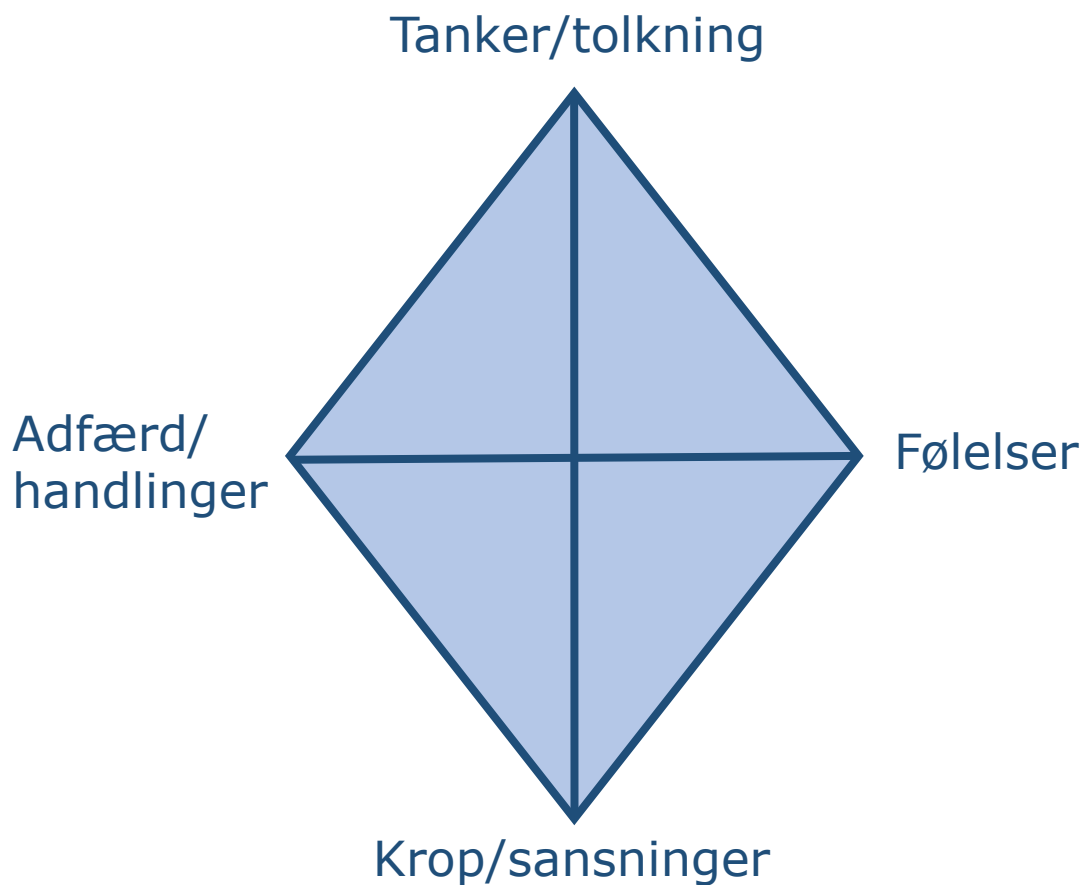
Dagens emner

- Triggertanker
- Afkoblet opmærksomhed
- Slip af med bekymringerne
- Problemløsning/problemtenkning
- Bekymringstid/bekymringsdåse





Depression i et kognitivt perspektiv – "Den kognitive diamant"



Mere om tanker...

- Vi påvirkes dagligt af 30.000-70.000 input og indtryk
- Nogle af disse kan blive til triggertanker, fordi de sætter gang i flere tanker og/eller bekymringer
- Du kan lære at kontrollere dine tanker



Tankerne i et metakognitivt perspektiv

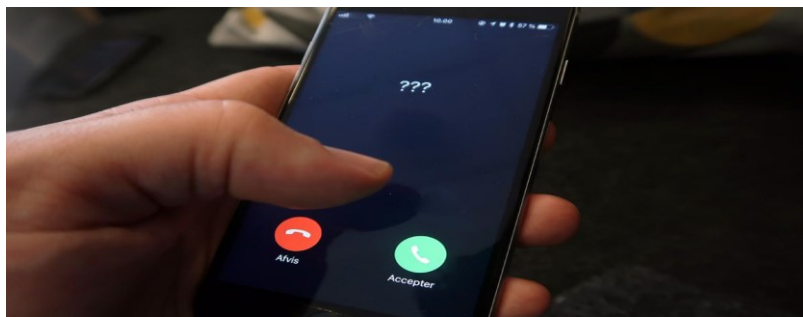
Tankerne er forbigående med mindre du vælger at:



"Sætte tænderne i dem"



"Have lygten tændt (fokusere)"



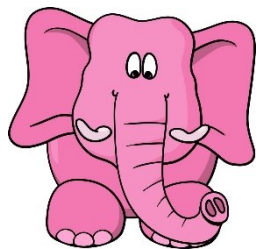
"Besvare opkaldet"



Uopmærksomt blive ved med at "tygge"

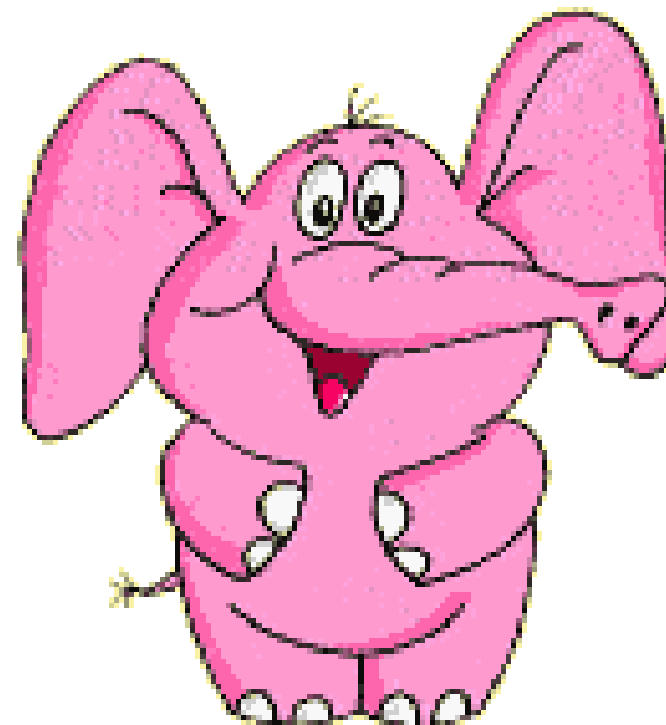
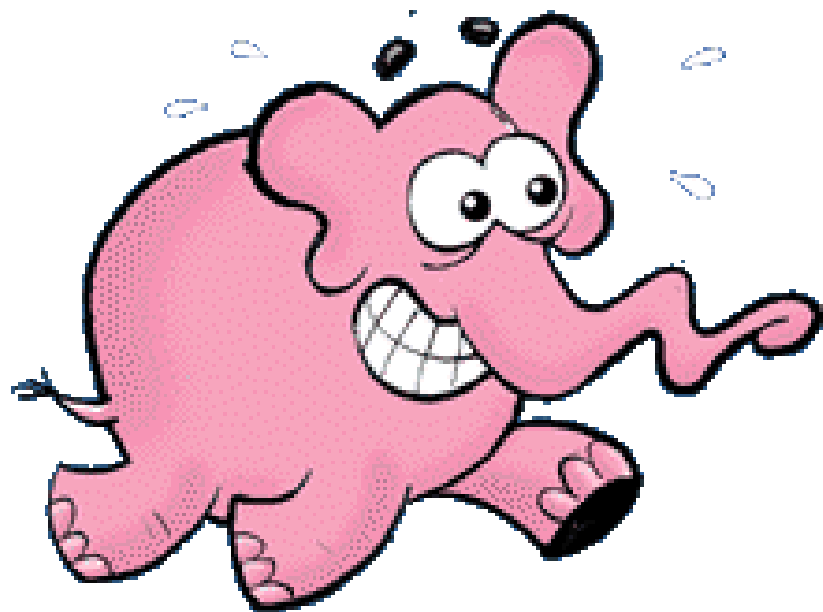


Den lyserøde elefant



De næste 20 sek. må du IKKE tænke på

en lyserød elefant



Hvad handler triggertanker og grublerier om?



- Triggertanker – tanker vi hægter os på
- Grublerier – evnen til at "dyrke" en bestemt tanke

Identificer dine triggertanker

Eksempler:

- Ud at gå en tur
- Tjekke e-Boks
- Social sammenkomst
- Lave aftensmad
- Komme ud af sengen
- Alt er håbløst



Hvilke triggertanker kender du?
Tal sammen med din sidemand

Tanketoget - afkoblet opmærksomhed



Strategi

- Du kan godt blive på perronen og blot observere togene køre uden at hoppe på
- Lige såvel kan du også lade være med at "hoppe på en tanke"

Resultat

"Jeg ser på mine tanker, som de er, men jeg gør ikke noget ved dem"



Træk vejret

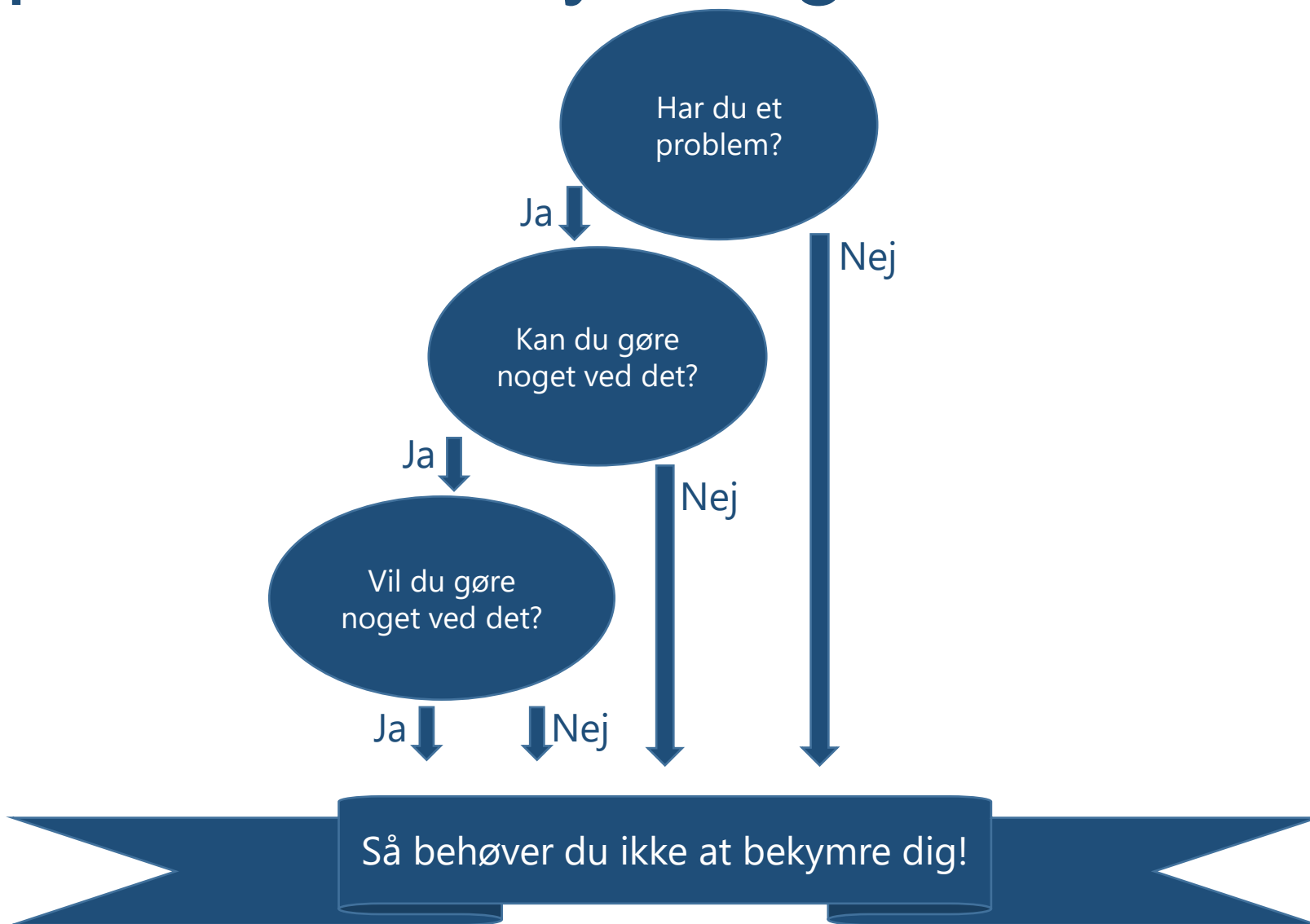
- Hold hånden på din mave ved navlen
- Træk vejret og mærk hånden hæve sig
- Pust langsomt ud og mærk maven sænke sig

Psykiatrifonden.dk





Slip af med bekymringerne





Problemløsning eller problemtænkning?

Eksempel: *Kan jeg klare det job, jeg kommer fra?*

Problemløsning



Lad mig lige overveje i ½ time, hvad jobbet typisk kræver, hvad mine ressourcer er samt hvilke hensyn, jeg behøver.

Finder jeg ikke et svar nu, parkerer jeg det til en anden gang.

Problemparkering



Det tager jeg ikke stilling til nu.

Den parkerer jeg til et senere tidspunkt, fordi jeg **lige nu** ikke ved, hvad jeg kan klare.

Problemtænkning



Kan jeg klare det igen? Der er altid så travlt! Jeg kan slet ikke tænke klart for tiden, vil jeg kunne overskue opgaverne? Jeg kan mærke mit hjerte begynder at hamre, det er alt for meget... Hvad skal jeg lave, hvis jeg ikke kan vende tilbage?

To metoder til at stoppe bekymringer

Bekymringstid



Bekymringsdåse





Bekymringstid

Afsæt dagligt ½ - 1 time, hvor dine bekymringer får fokus.



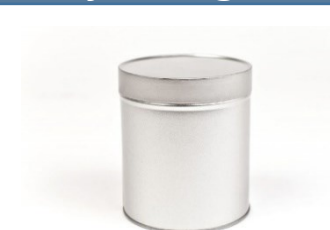
Læg din bekymringstid først på dagen, så du så vidt muligt går i seng uden bekymringer.

- Sæt et ur. Når tiden er gået, flytter du dig fysisk. Begynd gerne på en praktisk opgave, der giver ro i sindet.
- Hvis bekymringerne trænger sig på uden for tiden, så henvis dem venligt til næste afsatte bekymringstid.
- Undlad at skrive bekymringerne ned for at huske dem.
- Er du fri for bekymringstanker ved den afsatte tid, så går du blot videre med dagen. Du har en ny bekymringstid næste dag.



Bekymringsdåse

Bekymringsdåse



Skriv dine bekymringer ned på hver sin lap papir og læg dem i en dåse. Én gang om ugen kigger du på dine bekymringer én for én.

- Smid sedlen ud hvis bekymringen er forsvundet eller løst.
- Læg sedlen i dåsen igen, hvis du ikke kan løse bekymringen nu.
- Hvis du ved, hvad du kan gøre med en bekymring, beslutter du, hvornår det skal ske og lægger opgaven i dit ugeskema. Nu stiller du dåsen til side indtil næste uge.

I løbet af ugen afviser du venligt kendte bekymringstanker. De ligger trygt i dåsen.

Helt nye bekymringstanker skriver du ned og lægger i dåsen. De kommer med næste gang, du har afsat tid.



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:

- Triggertanker
- Afkoblet opmærksomhed
- Slip af med bekymringerne
- Problemløsning/-tænkning
- Bekymringstid/-dåse





Tak for i dag

Tanker eller kommentarer til dagens emne?

