



Håndter din depression Mere energi





Velkommen

Når vi er sammen her:

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

Praktisk

Toiletter

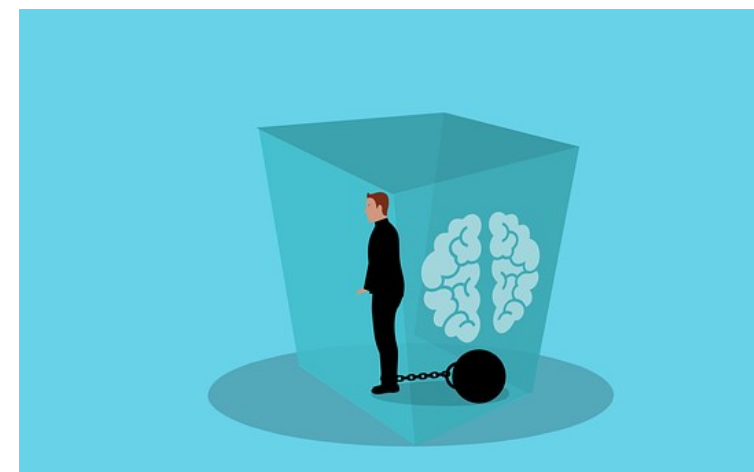
Rygning



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



"Mere energi"

Det er naturligt at føle nedsat energi under en depression, men...

- At handle i passende omfang hjælper dig til at komme hurtigere gennem din depression
- Du hjælper dig selv ved at være aktiv, spise sundt, fokusere på din søvn og finde åndehuller i løbet af dagen
- Med planlægning hjælper du dig selv til at komme i balance og opnår dermed øget trivsel, bedre humør og større overskud



Dagens emner er:

- Kost
- Fysisk aktivitet – gerne ude
- Hold fri
- Vær social
- Søvn
- Energyve
- Planlægning



Brug for eller lyst til?

Spørg dig selv:

- Hvad har jeg brug for?
- Hvad har jeg lyst til?

Er der en forskel?





Gode madvaner

- Giver dig energi og overskud til dagens gøremål
 - Styrker koncentration, overblik og hukommelse
 - Medvirker til en bedre søvn
- Spis **mad** 3 x dagligt
 - Hjælp dig selv ved at forberede sunde mellemmåltider
 - Fokuser på de officielle kostråd



Fysisk aktivitet gennem træning

Fysisk aktivitet 30 min. dagligt er gavnligt for dig fordi det:

- Hjælper på dit humør
- Skaber energi
- Er med til at klare tankerne
- Virker beroligende
- Skaber en bedre nattesøvn





Bevægelse gennem dagen

- Tage trappen
- Ordne haven
- Lege med børnene
- Pudse vinduer
- Gå en tur
- Støvsuge
- Gå eller tage cyklen til indkøb
- Danse





Lysets fordele

Lys stabiliserer din døgnrytme. Ophold dig derfor udendørs så meget som muligt. Dagslys giver dig også mere energi og øger serotoniniveauet i din hjerne, så depressionen mindskes.

Kilde: Netdoktor



Hold fri



Hold fri ½-1 dag om ugen – også selvom du er sygemeldt:

- Når du "trækker stikket ud", er det nemmere for dig at se på tingene med friske øjne
- Brug fridagen på aktiviteter, som du før din depression fandt glæde og tilfredshed i at lave





Vær social

Det er et basalt behov for alle at have sociale relationer.

Fællesskab, samhørighed og relationer skaber tryghed og er vigtige for vores trivsel.

- Hold fast i de gode og sunde relationer (f.eks. dér hvor du kan være dig selv og ikke behøver præstere og servicere)
- Aftal gerne rammerne på forhånd, så du gør det let for dig selv at være social



Sov godt og længe nok

En god nattesøvn er vigtig fordi søvnen:

- Renser hjernen for affaldsstoffer
- Genopbygger cellerne i kroppen og hjernen
- Har betydning for dine mentale evner og dit følelsesliv



Søvn – de bedste forudsætninger

- Vær fysisk aktiv i løbet af dagen
- Pas på med koffein, alkohol og store mængder energirig mad sent på dagen
- Gå i seng samme tid hver dag
- Lad soveværelset være veltempereret mellem 18 og 21 grader
- Mørklæg og minimér støj i soveværelset
- Lys fra skærme f.eks. tv, tablets og pc aktiverer hjernen
- Parkér dine bekymringer
- Undlad at kigge på uret





Træk vejret

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

Psykiatrifonden.dk





Kom godt i gang - trods manglende energi



- Hvad har jeg brug for at gøre?
- Hvad får jeg ud af at gøre det?
- Hvad er ulempen, hvis jeg ikke forsøger?
- Kan jeg opdele det, jeg gør i mindre bidder med pauser undervejs?
- Hvad kan være tegn på, at jeg har brug for en pause?
- Hvad er godt at huske på, hvis jeg undervejs begynder at tænke, at det ikke går godt eller er meningsløst?

Energityve

Energityvene er tanker om alt det, du skal have gjort, og tanker om ting, du ikke har lyst til at gøre, men som skal gøres.

Energityve stjæler din energi og dræner dig for overskud og hindrer dig i at handle aktivt.

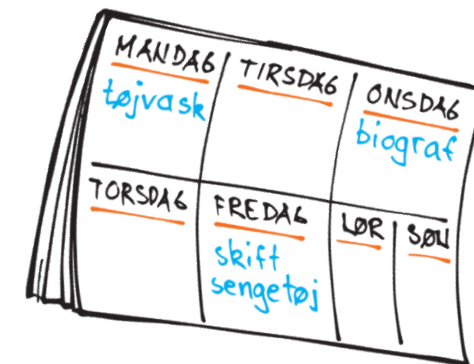
Hvilke energityve har du?



- Hvad kan du gøre for at minimere dine energityve?
- Hvordan kan du tage højde for dem, når du planlægger?
- Hvem/hvad kan hjælpe dig?



Planlæg din tid - ugeskema



- Hjælper dig med at skabe struktur og overblik, så du får prioriteret det vigtigste for at komme i bedring
- Overvej om det er en dag, der bygger dig op mht. at have det bedst muligt. Er der for lidt eller for meget?
- Hvis aktiviteterne for dagen virker for overvældende, hvilke "kattelemme" kan du så give dig selv, så du kommer lidt i gang uanset overskuddet?



Eksempel på ugeskema

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen	Gå i bad Gåtur	Gå i bad Gåtur	Gå i bad Gåtur	Gå i bad Gåtur	Gå i bad Gåtur	Gå i bad Gåtur	Gå i bad Gåtur
Formiddag	Ring til læge Frokost	Kursus Frokost	Frokost Vasketøj	Frokost Ring til bank	Frokost Lægetid	Frokost	Lav ny ugeplan Frokost
Eftermiddag	Oprydning/rengøring	Dyrlæge	½ fridag	Samtale med coach	Mindfulness	Købe ind	Hygge
Aften		Træning			Kaffeaftale		Skype m. familie



Ugeskema

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen							
Formiddag							
Eftermiddag							
Aften							



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

- Kost
- Fysisk aktivitet – gerne ude
- Hold fri
- Vær social
- Søvn
- Energifyve
- Planlægning





Tak for i dag

Tanker eller kommentarer til dagens emne?

