

# VELKOMMEN

INTRODUKSJONSKURS I MESTRING AV ANGST OG DEPRESJON

Poliklinikk Psykisk helse og arbeid

Kursgang 1



Diakonhjemmet  
Sykehus

## POLIKLINIKK PSYKISK HELSE OG ARBEID



- Skal sikre god og rask behandling for angst, depresjon og stressrelaterte tilstander
- Behandlingens mål er å forbedre livskvalitet, øke funksjonsnivå og dempe psykiske symptomer
- Søker å hjelpe i forkant av forverring slik at man unngår langvarig sykefravær pga. psykiske plager. Forbygge sykefravær der det er mulig

# KURSOVERSIKT

## **Første kursdag: Faktadagen**

Hva er angst og depresjon? Kjennetegn og årsaker. Kognitiv terapi. Praktisk informasjon.

## **Andre kursdag: Angst**

Hva skjer egentlig i kroppen når man har angst? Hvordan behandle angst.

## **Tredje kursdag: Depresjon**

Hvordan påvirkes vi av depresjon? Hvordan depresjon danner vonde sirkler som kan være vanskelige å bryte. Hvordan behandle depresjon.

## **Fjerde kursdag: Arbeid og psykisk helse**

Hvilke faktorer på jobb påvirker din psykiske helse? Hvilke utfordringer kan man møte på jobb når man har psykiske plager og hvordan forholde seg til dette?



# Våre tilbud

- **8-10 timer** (snitt) individualterapi hos behandler. Jobbfokusert kognitiv terapi. Timene settes opp hos behandler. Ukentlige timer er hensiktsmessig for de fleste, i alle fall i første halvdel av behandlingen. Hver time er på 45 minutter. Behandlingen tilpasses hver enkelt pasient og de tema som er aktuelle for deg.
- **Parsamtale:** en par-samtale, hvor du tar med deg din partner (eller annen viktig person) i en time med behandler, kan være en del av behandlingen dersom du ønsker dette. Ta dette opp med din behandler så dere kan planlegge et slikt møte sammen.
- **Barnesamtale:** Barn og ungdom kan ha behov for informasjon om din tilstand og om hjelpen du får. Du kan ta med barn/ungdom i time med behandler dersom du ønsker dette. En barnesamtale planlegges godt på forhånd av deg og din behandler i felleskap.
- **Pårørendekveld:** To ganger i halvåret arrangerer vi en kveld for pårørende til pasienter. Det er opp til deg om du vil invitere dine pårørende til denne kvelden. Her får pårørende informasjon om våre tilbud, om hva angst og depresjon er, om behandlingsprosessen og om hvordan de kan være en støtte på best mulig måte. Se oppdatert informasjon om dato for neste pårørendekveld på våre hjemmesider.

# Gruppeterapi

- Gruppebehandling for generalisert angstlidelse (GAD)
- Metakognitiv terapi i gruppe
- Hjelp til å bekymre seg mindre og å håndtere angst på mer hensiktsmessige måter
- Grupper på 6-10 personer



# Hvordan forstå psykiske lidelser?



- Glidende overgang fra helt frisk til en diagnose

# Hvor vanlig er angst og depresjon?

## **I løpet av livet har ca:**

20 - 25 % vil oppleve angst

15 - 20 % vil oppleve depresjon

## **Til enhver tid i befolkning har ca:**

10 % en angstlidelse

6-12 % en depresjonslidelse



# Hva er depresjon?

- Følelse av nedtrykthet og tristhet
- Den angriper selvbildet, og man kan oppleve seg selv som verdiløs, livet som meningsløst og fremtiden som håpløs
- Depresjon er «anti-humanistisk» fordi man ofte mister egenstøtten. I verste fall blir man sittende igjen med en kald kritiker inni seg selv, i en situasjon der man har det vanskelig og trenger oppmuntring
- Depresjon forsterker problemer man ellers har i livet





# Kjennetegn på depresjon

- Tap av energi
- Tristhet, manglende glede og interesse
- Søvnproblemer
- Konsentrasjonsvansker
- Initiativløshet og ubesluttsomhet
- Lav selvtillit, skyldfølelse og selvbebreidelser
- Pessimisme og tap av håp
- Dårlig appetitt eller økt appetitt
- Irritabilitet
- Selvmordstanker
- Urolig og rastløs, eller tilstivnet
- Tap av sexlyst



# Ulike typer depresjon

- Diagnostisk skiller vi mellom :
  - ✧ Mild, moderat og alvorlig depresjon
  - ✧ Tilbakevendende depresjoner
  - ✧ Langvarig depresjon og dystymi
- Depresjon og angst går ofte hånd i hånd
- En depressiv episode går vanligvis over etter noen måneder.  
Hurtigere med behandling

# Hvorfor blir man deprimert?

## Sårbarhetsfaktorer:

- Biologiske forhold. Kroppslige forskjeller i stresstoleranse og temperament.
- Negative erfaringer i oppvekst
  - *Utrygg tilknytning*
  - *Mangel på bekreftelse, omsorg og varme*
  - *Tap av foreldre i tidlig alder*
  - *Overdreven kontroll og bruk av vold i oppdragelsen*
  - *Mobbing blant jevnaldrende*
  - *Seksuelle overgrep*
  - *Konflikter og ufred i hjemmet*
  - *Bruk av skam- eller skyldfølelse i oppdragelsen*
- Negative erfaringer som voksen
  - *Mangel på stabile og trygge relasjoner (Flytte ofte, skifte jobb, skilsmisse)*
  - *Utilfredsstillende og konfliktfylte parforhold*
  - *Høye krav til prestasjon i ulike roller*
  - *Økonomiske problemer og arbeidsløshet*
  - *Problemer på jobben*
  - *Sykdom/kroniske belastninger*

# Hvorfor blir man deprimert?

## Utløsende faktorer

- Ofte en form for tap.
  - ✧ Nærstående person: dødsfall eller skilsmisse
  - ✧ Rolle (arbeid, pensjonering, sosialt)
  - ✧ Helse (smerter, sykdom, søvnproblemer)
- Det er ikke alltid like tydelig hva som kan være utløsende
  - ✧ For mye plikt og for lite glede over tid.
  - ✧ Følelse av å være fastlåst i livet.
  - ✧ Stress og belastning over tid.
- Ved gjentatte depresjoner skal det ofte mindre til for at depresjon blir utløst



# Hvorfor går det ikke fort over?

## Opprettholdende faktorer

- Opprettholdt fokus på negative tanker og følelser
  - Vedvarende grubling og bekymring
- Passivitet og færre positive tilbakemeldinger
- Isolasjon og tilbaketrekking
- Vansker i forhold til familie, arbeidskolleger og venner
- Langvarig sykemelding og arbeidsfravær
- Rusmiddelproblematikk

# Er det håp da?

- Ja! Vi har god behandling for depresjon
- Krever at en jobber med seg selv
- Krever at en er villig til å endre på seg
- Krever at en er «raus» mot seg selv
- For noen fortsetter depresjon å være en del av en, men man kan likevel leve godt med det



# Hva er angst?

- Angstlidelser er en samlebetegnelse for tilstander hvor hovedsymptomet er irrasjonell frykt
- Angst kan enten være knyttet til bestemte objekter eller situasjoner, eller være en mer ubestemt tilstand preget av vedvarende uro og bekymring



# Kjennetegn på angst?

- Indre uro, sterk nervøsitet eller fryktfølelse knyttet til bestemte objekter, situasjoner,, tanker eller følelser
- Vanlige fysiske symptomer er hjertebank, pustebesvær, svetting/varme, svimmelhet, magesvær og skjelvinger
- Vanlige mentale symptomer er katastrofetanker (verstefallstenkning), tanker om at man mister kontroll over seg selv eller situasjonen
- Vanlige impulser er å ville komme seg vekk fra situasjonen og ønske om å unngå situasjoner, tanker eller følelser for å ikke få angst



# Ulike angstlidelser

- Enkle fobier
- Panikklidelse
- Sosial angst
- Agorafobi
- Generalisert angstlidelse
- Helseangst ( hypokondri)
- Post traumatisk stresslidelse ( PTSD)
- Tvangslidelse ( OCD)



# Hvorfor får man angst?

Biologisk sårbarhet. Tendens til bekymring, nervøsitet og uro er vanlige trekk.

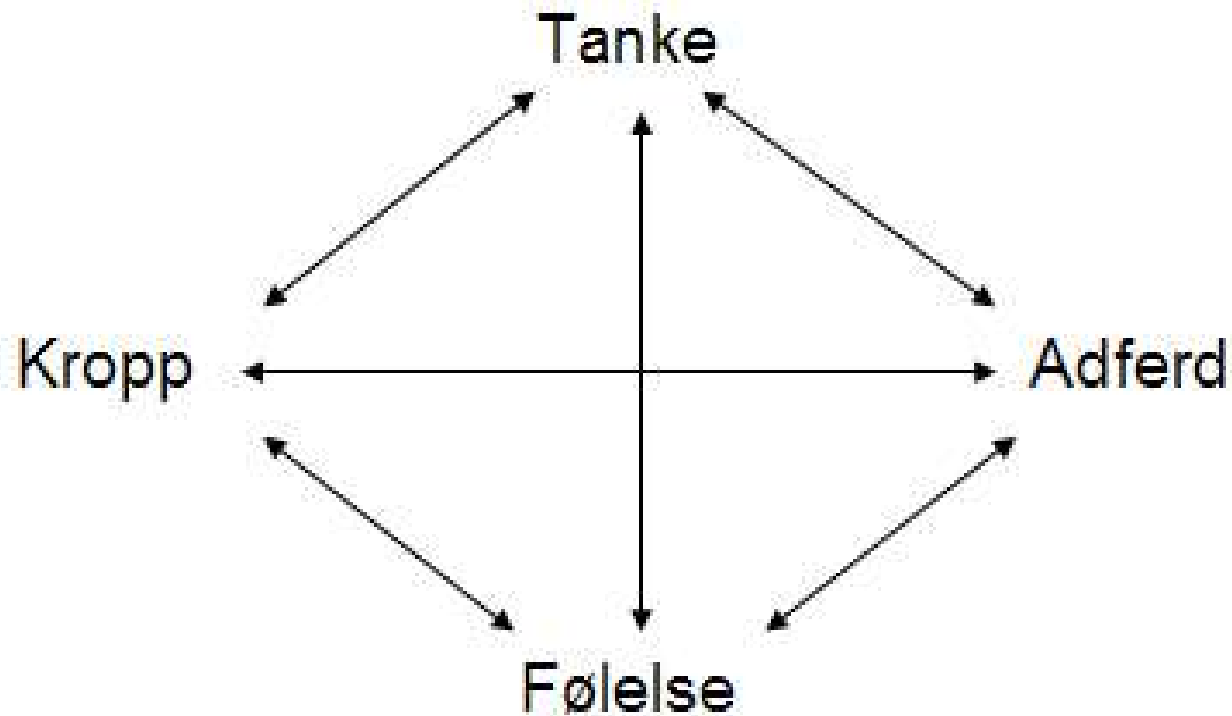
Langvarig stress som påvirker nervesystemet

Ikke alltid vi vet årsaken, men den danner seg raskt opprettholdende mønstre som gjør at angsten kan vedvare

# Neste gang, dypdykk i angsten

- Ulike angstlidelser
- Fellestrekk ved angstresponsen
- Hvorfor er det ikke bare å «skjerpe seg» når man har angst?  
(hint: hjernen har skylda)
- Hva skjer i hjernen og i kroppen når man får angst?
- Hvordan går man frem for å bli kvitt angstplagene?

# KOGNITIV TERAPI



# Kognitiv terapi handler om....

- Å bli mer bevisst på hva du føler, tenker og gjør.
- Å bli oppmerksom på hva du gjør i respons til det du tenker og føler ( fek.s unngåelse, tilbaketrekking)
- Å bli mer bevisst ambivalente følelser om nytten av å gruble og bekymre seg. Det kan både være slitsomt, samtidig som det kan oppleves som nødvendig (fek.s «jeg må jo finne svar», «jeg må være godt forberedt»).
- Øve på gode strategier for å håndtere tanker og følelser mer konstruktivt



# Terapi er et samarbeidsprosjekt

- Terapeuten er ekspert på terapi, men du er ekspert på deg selv.
- Gi ærlige tilbakemeldinger i terapien. Folk er forskjellige, si fra hva du synes er nyttig og ikke så nyttig i timene. Det er ikke uhøflig, terapeuten setter pris på tilbakemelding.
- Ikke sitt i stillhet og lur på hva som er meningen med denne samtalen. Spør hvis du lurer.



# Hvordan få mest mulig ut av terapien?

- Prioriter deg selv i denne tiden, pass på at du har tid til terapitimene og til hjemmearbeidet.
- Møt opp presis. Pass på at du har tid til å parkere og minst fem minutter til å fylle inn selvrappoterings skjema før timen. 45 min. går fort.
- Følg opp hjemmeoppgaver (respekter avtaler med deg selv)
- Nyttig informasjon om ulike psykiske plager : [kognitiv.no](http://kognitiv.no)

## Nyttige tips

- Skaff deg en terapibok hvor du kan skrive ned stikkord fra terapitimene, hjemmeoppgaver og refleksjoner mellom timene.
- Gjør terapien til et prosjekt med deg selv. Terapi krever egeninnsats
- Del gjerne terapiprosessen med en egnet person du kjenner og stoler på.
- Inviter gjerne dine nærmeste til vår pårørendekvel



# Praktisk informasjon



- Ved sykdom pass på at du gir beskjed om at du ikke kan komme 24 t før timen, hvis ikke blir du belastet for timen.
- Må du avbestille en time, pass på at det blir satt opp ny time med èn gang.
- Du betaler egenandel 386 kr opp til du får frikort når du har betalt 3040 kr. Behandlingsutgifter tilbakebetales fra HELFO. Dette går automatisk. Mer informasjon finner du ved å logge deg inn på Helsenorge.no
- Alle behandlere er underlagt taushetsplikten. All informasjon er konfidensiell.

