



OP

Om at skabe
bevægelse
i en depression



Foredrag af psykolog Glennie Marie Almer

HVEM ER JEG?

- Psykolog med speciale i behandling af depression og bipolar lidelse siden 2012
- Medforfatter til Bipolar for Begyndere 2021
- Har selv bipolar lidelse
- Mor til to drenge





PROGRAM

- 1) Hvad er depressionens kendetegn?
- 2) Hvad er principperne i psykologisk behandling?
- 3) Hvad kan man selv gøre?
- 4) Hvordan passer man på sig selv som pårørende?



HÅB!

- Det kan blive bedre! Men depressionen vil fortælle dig, at alt er håbløst og alligevel ikke hjælper.....

HVAD ER DEPRESSION?

- At synke ned i et mørkt hav af håbløshed, energifattighed og tristhed eller følelsesfladhed
- Handlingslammelse og isolation



HVAD ER DEPRESSION?

Kernesymptomer:

- Tristhed eller fladhed (nedsat stemningsleje)
- Manglende energi
- Ingen lyst til noget



HVORDAN OPLEVES EN DEPRESSION?

“Hvert andet minut går tanken “tag dig dog sammen for helvede” gennem mit hoved. Selvom jeg har oplevet mange depressioner, benægter jeg det altid i starten og tænker, det bare handler om, at jeg ikke tager ansvar for mit liv”.



DEN DEPRESSIVE TÆNKNING – FORNUFTENS VÆRSTE FJENDE



- Fanget i sit eget hoved
- Tanker der kører i ring
- Skam og selvkritik
- Alt-eller-intet tænkning
- Tanker som støj



ALFA OG OMEGA

- At få brudt handlingslammelsen!
- Fokus på handling frem for tanker
- Anerkend dig selv – hvert lille skridt tæller



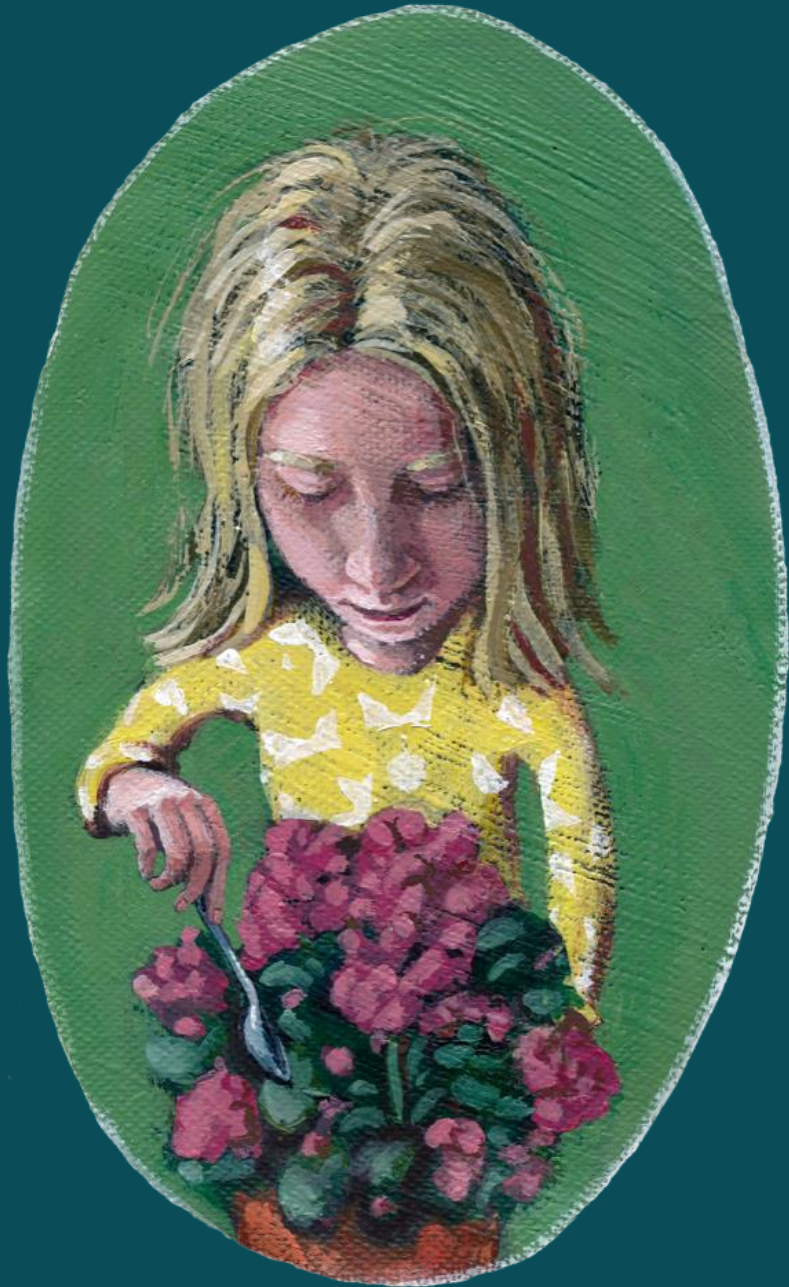
HANDLE MODSAT

- Bryd isolation
- Bryd passiviteten
- Altså: se mennesker og kom op af sengen og lidt ud i verden
- Skriv ned, hvad der lykkes for dig

MOTIVATION

- Kommer ikke af sig selv
- Udefra og ind vs Indefra og ud





ET SKRIDT AD GANGEN

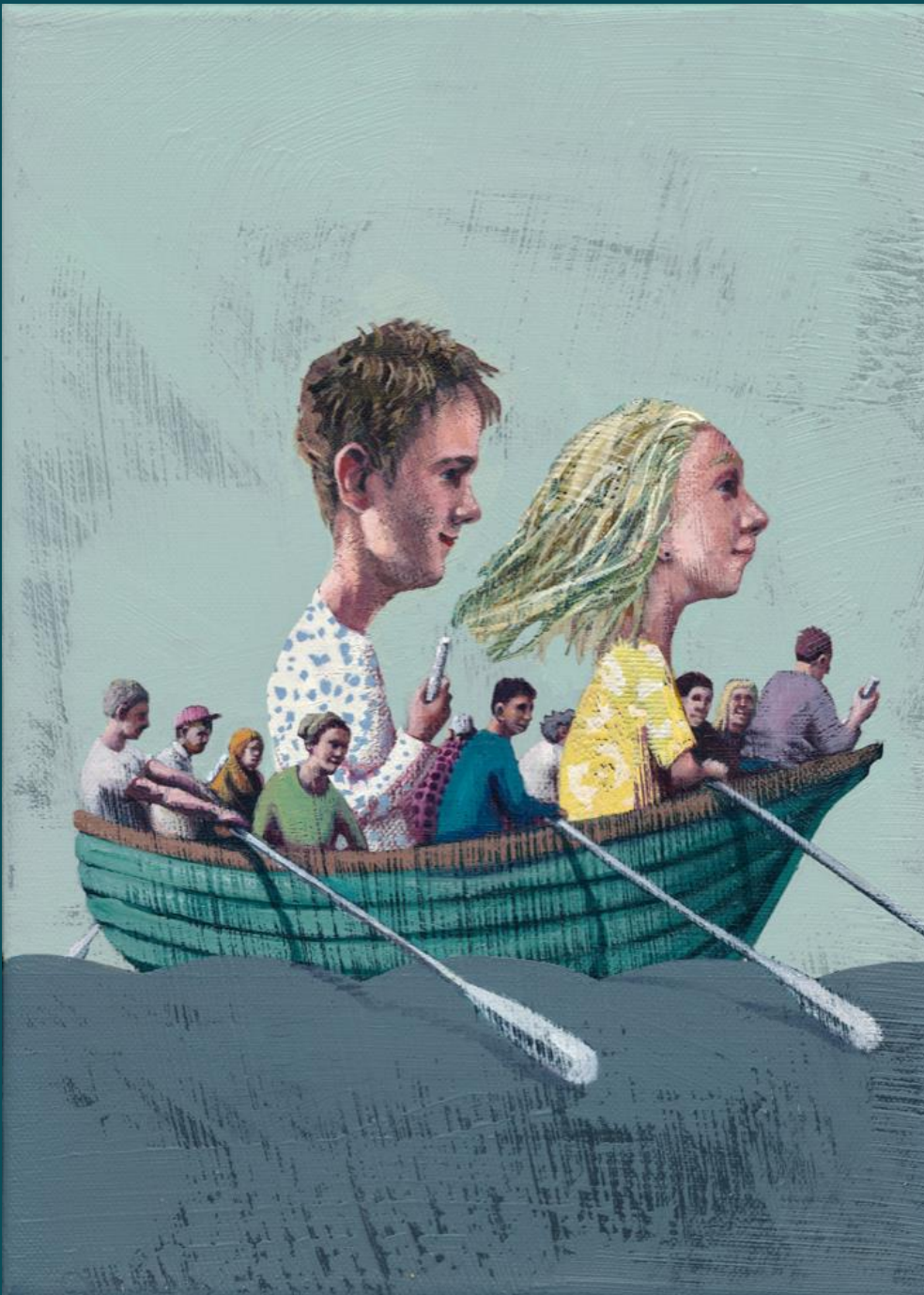
- Til kamp mod alt-eller-intet tænkningen
- “Når først jeg får taget det første svære skridt, så begynder mine ben at gå af sig selv”





MEDICIN

- I den depressive tænkning er medicin ofte lig med nederlag



STRATEGIER SAMMEN

- Ikke tale sig ud af en depression
- Vær sammen om noget
- Gør også noget forskelligt
- Vær varsom med hv-spørgsmålne

STRATEGIER SAMMEN

- Klart sprog sammen om depressionen
- Hjælp med problemløsning og praktiske ting
- Giv håb! Adskil person og depression





DEPRESSION, INTIMITET OG SEX – kan de eksistere sammen?

At genopfinde intimiteten – et fælles projekt

Den onde cirkel: Frygten for afvisning og frygten for at skulle afvise

Undgåelse som en uhensigtsmæssig strategi

Tal med din læge om seksuelle bivirkninger til medicin

SÆRLIGT TIL PÅRØRENDE

- Itmaskemetaforen
- Hvordan passer man på sig selv uden at få dårlig samvittighed?
- Man skal ikke kunne håndtere alt – f.eks. presserende selvmordstanker, fravær af spisning og personlig hygiejne



SÆRLIGT TIL PÅRØRENDE

- Hold fast i eget liv – aktiviteter uden den depressive
- Skriv positive ting ned, fokus på noget andet end depressionen
- Brug netværk – nedbryd tabu
Også professionelt
- Aftal time out fra depressionen
- Tal med børn om det, så de ikke tager ansvar





TAK!



PAUSE