

Vad behöver vi för att må bra?



Förmåga till nyanserad verklighetsuppfattning.
Känslor som fungerar.
God självkänsla.
Goda relationer.
Balans mellan påfrestningar och vår förmåga att hantera dem.

Det finns inget som funkar för alla, så...

Må bra själv på något vis -
DITT vis!

Hur ska man leva, frågade mig i ett brev en som jag tänkt ställa samma fråga.

Nu och som alltid förr, vilket framgår ovan, är inga frågor av sådan vikt som de naiva.



Wislawa Syborska

Det mänskliga dramat handlar om att försöka komma underfund med vad som är och vad som inte är av betydelse i ett ändligt liv.

Joseph Epstein, *Friendship: An Exposé*

Saker folk försöker med för att övervinna sin nedstämdhet

- Isolerar sig
- Umgås med andra
- Grubblar över vad som orsakat depressionen
- Läser, ser på TV, går på bio, spelar videospel, lägger pussel...
- Äter
- Dricker
- Sover
- Motionerar
- Shoppa



Diane Tice 1993

Saker folk försöker med för att övervinna sin nedstämdhet

- Lyssnar på musik
- Tar itu med någon enkel uppgift som man försummat
- Förbättrar sin självkänsla
- Kognitiv omstrukturering
- Hjälper andra som har det svårt
- Ideellt arbete
- Vänder sig till en högre makt



Diane Tice 1993

Det allra viktigaste du kan göra själv är att **ta emot och fullfölja** föreslagen, vetenskapligt dokumenterad, behandling

- Psykoterapi
- Antidepressiva läkemedel
- Elbehandling

7

Lär Dig så mycket som möjligt om sjukdomen

- Informationsbroschyrer för patienter
- Populärvetenskapliga böcker
- Självbiografiska böcker
- Internet
- Föreningen Balans
- Patient- och anhörutbildningar



8

Frågor kring depressionstillståndet

- På vilket sätt inverkar depressionen negativt i ditt liv?
- Hur försämrar den dina relationer?
- Vilka nyttiga saker låter du bli att göra på grund av den?
- Vill du låta den behärska ditt liv eller vill du själv behärska ditt liv?
- Hur vill depressionen att du ska tänka om olika saker?
- Hur skulle du själv vilja tänka om dem?

9

Okänd källa, Affektivt Centrum, St Göran

Frågor kring depressionstillståndet

- När har du lyckats förhindra depressionen från att behärska dina tankar eller handlingar?
- Hur har du betett dig när den inte har lyckats inverka på dina tankar och handlingar?
- Hur kan du på förhand förbereda dig mot depressionens försök att behärska ditt liv?

10

Okänd källa, Affektivt Centrum, St Göran

Frågor kring depressionstillståndet

- Om du skulle skriva ett brev till depressionen vad skulle du då vilja säga?
- Kanske har du också haft någon nytta av den? Nämn något värdefullt som den har lärt dig.
- Vad behöver du göra för att depressionens makt över ditt liv ska minska och din egen makt över ditt liv öka?

11

Okänd källa, Affektivt Centrum, St Göran

Liten lathund

- Ta ordinerad medicin
- Sköt kontakterna med vården
- Lär dig så mycket som möjligt om depression
- Var uppmärksam på tecken på försämring
- Lev klokt
 - undvik situationer som kan göra Dig sårbar för nya depressioner
 - håll rytmen
 - stressa lagom
 - slarva inte med sömnen
 - var försiktig med alkohol
 - rör på Dig
 - gör saker Du tycker om
 - umgås med människor Du mår bra av
- Tänk på hur Du tänker



Några enkla råd till dig som är deprimerad

- Gå med i en patientförening.
- Acceptera dig själv som du är.
- Var öppen med hur du mår och dina begränsningar.
- Minska vardagsstressen.
- Ta regelbundna pauser.
- Sänk kraven.
- Slarva inte med sömnen.
- Rubba inte dygnsrytmen.
- Rör på dig.
- Skäm bort dig och försök njuta av livet.
 - God mat
 - Varma bad
 - Promenader
 - Sällskap Du tycker om
 - Bio och teater
 - Böcker
- Vid problem: tänk "problemlösande".

13

Skyddsfaktorer - här och nu

- Goda **kunskaper** om sjukdomen och dess behandling.
- **Anhöriga utbildade** om sjukdomen och hur de kan hjälpa till.
- **Involverade anhöriga** och gott nätverk.
- **Gott samarbete med vården.**
- **Tar ordinerad mediciner**.
- **Kännedom om egen stresskänslighet.**
- **Kunskap om hur man hanterat sina stressfaktorer**
- **Lagom stora krav.**
- **Regelbunden livsföring.**
- **God livssituation.**
- **Uppmärksamhet på tidiga tecken till försämring.**
- Ta itu med eventuell försämring tidigt och rationellt.
- **Handlingsplan/krisplan.**

14

Några saker du helst bör undvika

- Stora och viktiga beslut.
- Påtagliga förändringar.
 - Flytta
 - Byta arbete
 - Starta skilsmässoprocesser
- Stora ekonomiska transaktioner.
- Långa och dyra resor.
- Större sällskap.
- Gräl och hårda argument.
- Krav på att "rycka upp" sig.
- Att ge upp.

15

Vad kan man själv göra vid försämring?

- Stig upp och lägg dig på **bestämda tider**, var särskilt noga med att ej ligga kvar i sängen på förmiddagen.
- För ett så **regelbundet dagligt liv** som möjligt, planera dagen.
- Regelbundna måltider.
- Var noga med **medicineringen**.
- Utnyttja **dagsljuset**, ta en **promenad** eller gör någon aktivitet var dag.
- **Undvik alkohol.**
- Försök att ha **kontakt med någon person varje dag.**

Okänd källa, Affektivt Centrum, St Görans/NSP

16

Vägar att förebygga nya depressioner

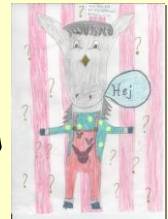
- **Kunskap** om depression
- Aktiv **delaktighet** i behandlingen
- Fortsatt **läkemedelsbehandling**
- Underhållsbehandling med **ECT**
- **Psyko**terapi (särskilt kognitiv)
- Delta i **stöd- och undervisningsprogram**
- Förebyggande **livsstil**
 - Dygnsrytm
 - Fasta rutiner
 - Goda relationer och gott socialt stöd



17

Vägar att förebygga nya depressioner

- **Lärdom** från tidigare depressioner
- Identifiera och **förebygga sårbarhetsfaktorer**
- Uppmärksamhet på **situationer som kan utlösa nya episoder**
- Uppmärksamhet på **återkomst av tidiga sjukdomstecken**
 - Rutiner för snabba motåtgärder när dessa observeras
 - Rutiner för att minska konsekvenserna



18

Att förebygga mani

A. Känn igen dina varningssignaler

1. Man saknar oftast både sjukdomskänsla och sjukdomsinsikt
2. Skyller allt på andra personer och yttre faktorer
3. Lista tidiga symtom på mani och depression
4. Förebygg suicidbeteende

B. Behåll en god rytm

Sömn, arbete, stress och engagemang

C. Ta din medicin

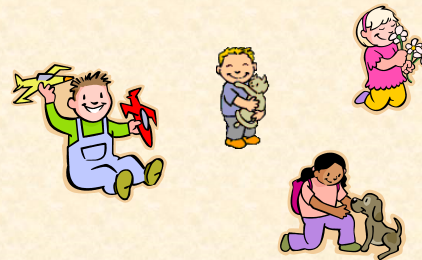
Ha extra sömnmedicin hemma

D. Undvik alkohol och andra bruk/missbruk

E. Ring mottagningen vid misstanke om begynnande försämring

F. Lär känna anhöriga, skriv in att dom ska larma vb

Var som ett barn



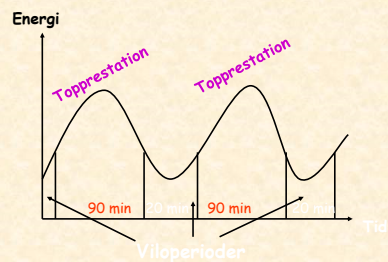
20

Vila och filosofera



21

Växla mellan aktivitet och vila



Beröring



23

Djur



24

Natur



25

Sol, vind och vatten



26

Himmel och hav



27

En liten stuga på landet



28

Motion



29

Kvinnor som inte är utbrända trots hög stress

- **Balans i livet** - mellan jobb, hushållsarbete, sociala relationer, fritidsaktiviteter, sömn.
- **Vågar säga nej** om de känner dig jäktade eller trötta.
- **Reserverar tid för lustfyllda aktiviteter**, saker som ger energi.
- **Prioriterar ömsesidiga relationer**, avvecklar de som tar mer energi än de ger.
- **Gör meningsfulla saker.**
- **Vardagen upplevs meningsfull** på *alla* områden.
- **Tillvaron upplevs hanterbar**, läget under kontroll (bl a tack vare realistisk tidsuppfattning).

Carita Håkansson: Engagement in in occupations among women of working age. Indicators of health and stress, 2006

Till detta kan lämpligen fogas...

Aaron Antonovskys begrepp **KASAM**. För att vi ska må bra behöver vi en

Känsla Av SAMmanhang:

- Begriplighet
- Meningsfullhet
- Hanterbarhet

(Aaron Antonovsky, *Hälsans mysterium*)

Släpa sten eller bygga katedral?

31

Acceptance and comittment therapy, ACT, i ett nötskal

De flesta komplexa mänskliga problem är olösbara.

Saker händer hela tiden.

Hur jag FÖRHÅLLER MIG till det som händer mig i livet är den avgörande faktorn för vilket liv jag får.

Förväntan på ett smärtfritt liv skapar problem och ytterligare lidande.

Vad VILL JAG GÖRA MED MITT LIV, trots mitt lidande och mina problem?

32

ACT i ett nötskal

- Vi förorenar vårt närvarande med minnen från det förflutna och oro för framtiden. Om vi låter bli ruminerandet försvinner obehaget.
- Det händer saker hela tiden, förr eller senare. Jag är inte koreografen i mitt liv, utan saker händer.
- Förväntan på ett smärtfritt liv skapar problem och ytterligare lidande.
- De flesta komplexa mänskliga problem är olösbara.
- Hur förhåller jag mig till det som händer mig i livet är den viktigaste frågan.
- "Defusion" - tro inte på allt du tror!
- Hjälp den andre - och dig själv - hitta sina värdegrunder.
- Genomskåda livsfällorna och inse att shopping, utseendefokusering och jakt på lycka inte gör dig lyckligare.

33

"Stresströskeln"

- Stor skillnad mellan olika personers förmåga att hantera stress på ett konstruktivt vis.
- Vi har alla vår **personliga stresströskel**.
- Under den fungerar vi ändamålsenligt.
- **Överskrids den börjar vi klicka**; hjärnan står allt mindre under vår viljemässiga kontroll.
- **När stresströskeln överskrids ökar de kognitiva förvrängningarna kraftigt**, och kroppen slår om till de automatiska försvarssystemen - "fight or flight" eller "play dead".
- Dessa försvarssystem är dock inte alltid så funktionella i vårt nuvarande samhälle.

34

"Stresströskeln" varierar med omständigheterna

Sårbarhetsfaktorer sänker stresströskeln!

- Hunger
- Ilska (anger)
- Ensam (lonely)
- Trött (tired)
- Sömnbrist
- Smärta och värk
- Droger
- Förluster
- Förändrad livssituation
- Konflikter

} "HALT"

35


Vilka är dina svaga punkter?

För att i görligaste mån behålla kontrollen över dina tankar, känslor och handlingar är det viktigt att du minimerar dina sårbarhetsfaktorer.

36

Mina "sårbarhetsfaktorer" – saker jag mår sämre av eller riskerar bli sjuk av igen

- **Identifiera** allt Du kommer på.
 - Stress
 - Ensamhet
 - Människor
 - Konflikter
 - Situationer
 - Händelser
 - Livsstil
 - Dygnsrytm
 - Arbetsmiljön
 - Alkohol/droger
- **Undvik/åtgärda dem**



Uppmärksamhet på återkomst av tidiga sjukdomstecken, "tidiga varningstecken"

Mina tidigare depressioner har börjat med följande symptom:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Om jag eller mina anhöriga märker något av dessa symptom ska vi vidtaga följande åtgärder:

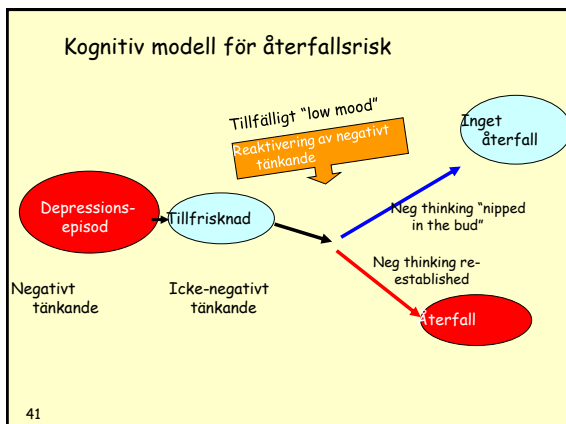
1. (Kontakta min läkare)
2. (Ta kontakt med...)
3. (.....)

KRISPLAN	
Tidiga varningstecken vid depression	-Drar sig undan sociala sammanhang -Ökat sömnbehov -Ökat godisug -Pessimistisk
Tidiga tecken vid uppvarning	-Idéer om nya projekt -Säljer in idéer till omgivningen -Stark köplust -Irritation
Vad ska patienten göra	-Monitorera sitt stämningssläge med hjälp av stämningssdagbok -Använda tekniker att hantera konflikter enligt modell -Upprätthålla rutiner -Ta sina mediciner och äta regelbundet -Ta kontakt med sin vårdgivare -Upprätthålla tider med sjukvården
Vem ska kontaktas	Familjen får ta kontakt med Affektivt centrum vid tidiga tecken eller oro över att x börjar må dåligt.
Vad närstående ska göra	-Stöd att upprätthålla vardagsrutiner. -Påminna om medicinering -Ta kontakt med behandlare vid Affektivt centrum i ett tidigt läge
Vad psykiatrin ska göra	-Erbjuda bedömning -Ställningstagande till ev medicinändring -Stödsamtal med fokus att hantera vardagen -Kontinuitet, erbjuda telefonföretalighet -Problemlösning
Psykiatriens åtgärder i en akutsituation	-Bedömning och ställningstagande till inläggning -Erbjuda uppföljning och utvärdera stämningssläget

Ökad återfallsrisk

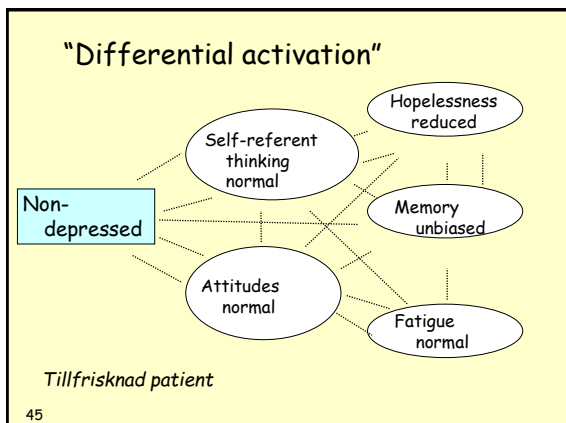
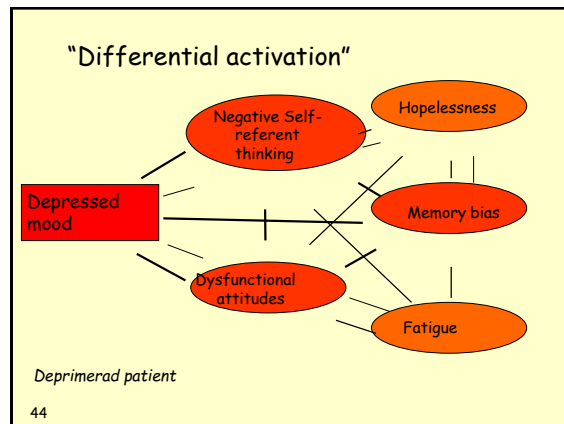
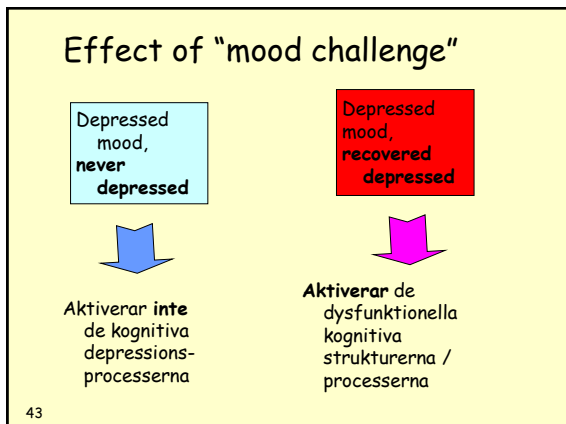
1. Antal tidigare episoder
2. Tidig första episod
3. Depressionssjukdom i släkten
4. Betydelsefulla förluster
5. "Cognitive reactivity to sad moods" - what sad moods do to your way of thinking

1-4 är bortom vår kontroll



Slutsatser

- **Depressionen efterlämnar ett "är".** En associationstendens mellan de psykiska processerna (tänkande, kännande, minne, hopplöshet, osv) är upparbetad och aktiveras vid påfrestningar.
- **Samma sak med de suicidala tankarna** som prompt reaktiveras vid humörsvängningar eller nya depressionsepisoder.



"Mindfulness"

Mindfulness-baserad kognitiv terapi för att förebygga återfall / nya depressioner

- Halverar återfallsrisken för dem som haft tre eller fler skov
- Ingen effekt vid färre skov

46

"Mindfulness" (medveten närvaro, sinnesnärvaro, intentional awareness)

"Mindfulness is the awareness that emerges from paying attention...

- on purpose
- in the present moment
- non-judgementally

to things as they are"

Jon Kabat-Zinn

47

SOAL (SOARL)

Stressor

"You cannot change the waves, but you can learn to surf"

- Stanna upp
- Observera
- Acceptera
- Respondera
- Låt gå

Kontroll över stressorn

Insikt, avslappning, stressreducerande beteende på sikt

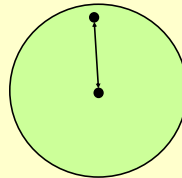
48

"Lådan"



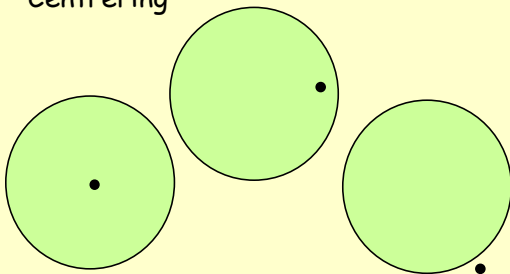
49

"Centrering"



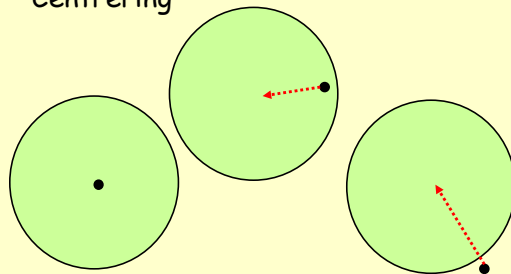
50

"Centrering"



51

"Centrering"



52