

Håndtering av depresjon

*Antidepressive
ferdigheter for
tenåringer*

Psykologene Dan Bilsker, Merv Gilbert og
David Worling, og psykiater E. Jane Garland



Norsk forening for
kognitiv atferdsterapi®



Håndtering av depresjon

Antidepressive ferdigheter for tenåringer

Denne selvhjelpsguiden er basert på forfatterens behandlingserfaringer og på vitenskapelig forskning om hvilke strategier som fungerer best for å håndtere depresjon. Strategier

som er nyttige for voksne er kanskje ikke like nyttige for ungdommer. Derfor har både deprimerte og ikke-deprimerte ungdommer hjulpet til med å lage selvhjelpsguiden.

Guiden ment for:

- Ungdom med depresjon eller som føler seg nedstemt
- Voksne som ønsker å hjelpe en deprimert ungdom
- Andre ungdommer som ønsker å hjelpe en venn

Her får du nyttig informasjon om depresjon og råd om hva du selv kan gjøre for å mestre problemene.

Guiden erstatter ikke psykologisk og medisinsk behandling der det er nødvendig. Hvis profesjonell bistand er nødvendig, bør fastlegen, helsesykepleier eller psykiske helsetjenester oppsøkes.

«Dealing with depression», som er den engelske tittelen, er oversatt og bearbeidet for norske forhold av Norsk forening for kognitiv atferdsterapi i 2025.



Dan Bilsker PhD



Merv Gilbert PhD



David Worling PhD



E. Jane Garland

Innhold

Håndtering av depresjon	5
Hva er en depresjon?	6
Finn ut om du er deprimert eller bare trist	
Hva er årsaker til depresjon?	9
Fakta om stress, dystre tanker og depresjon	
Hva kan du gjøre hvis du er deprimert?.....	14
Skaffe hjelp, snakke med venner, lære nye ferdigheter, få medisiner	
Antidepressive ferdigheter	18
For å hjelpe til å forebygge eller komme seg ut av en depresjon	
Realistisk tenkning	19
Tenk vennlig og støttende om deg selv	
Problemløsning	32
Håndtere vanskelige situasjoner	
Sette seg mål	44
Sett deg mål som du kan nå	
Nyttige tillegg.....	54
Gode grunner for å endre atferd	55
Rusmidler og depresjon	58
Kosthold, trening og depresjon.....	60
Forebygge tilbakefall	62
Arbeidsark	65

Håndtering av depresjon

Depresjon kjennetegnes av nedstemthet som varer lenge og får en til å føle seg trist,

irritabel, energifattig eller tom. Mange, inkludert ungdommer, har opplevd dette.

En deprimerert person kan:

- ha mye mindre energi til å gjøre hverdagslige aktiviteter
- se livet på en negativ måte
- føle at ingenting betyr noe
- føle at det aldri vil bli bedre



Heldigvis finnes det effektive former for behandling og selvhjelp for å håndtere depresjon. Samtidig er det godt å vite at deprimererte vanligvis blir bedre og at depresjonen går over. Helsepersonell tilbyr god behandling av depresjon. Dessuten kan du lære deg selvhjelpsferdigheter som gjør at du får det lettere.

Denne selvhjelpsguiden lærer deg et sett med antidepressive ferdigheter du kan bruke for å overvinne depresjon og nedstemthet. Noen ganger kan ferdighetene brukes på egenhånd hvis depresjonen ikke er for alvorlig. Andre ganger bør de kombineres med behandling fra fagfolk.

Selvhjelpsguiden er ment for ungdom som plages av nedstemthet eller depresjon. Noe av innholdet vil gi mer mening for yngre tenåringer, mens andre deler vil være mer nyttig for de eldste i denne aldersgruppen. Men sjekk det ut selv. Bestem hvilke deler som passer for deg. Du kan begynne med å bla gjennom selvhjelpsguiden og lese det som er mest interessant for deg.

Ta en titt på innholdsfortegnelsen for å få en idé om hva det handler om. Når du er ferdig med å skimme gjennom, kan du gå tilbake til begynnelsen og jobbe deg gjennom hver del i

ditt eget tempo. Husk det finnes ingen riktige eller gale svar.

Gi deg selv tid og vær tålmodig. Du kan alltid gå tilbake til ulike deler, eller ideer, når som helst. Hvis du leser dette på en PC, kan du lagre en kopi til senere. Skriv gjerne ut deler du ønsker å ta med deg. Hvis du tar utskrift, oppbevar det på et lurt sted slik at du kan lese det når det passer for deg.

I guiden får du forslag til hva du kan gjøre, skrive ned eller tenke over. Prøv å tenke på konkrete situasjoner eller eksempler som gir mening for deg. Hvis det er ideer du ikke forstår eller er usikker på, snakk med noen du stoler på.

Det vil være lettere å lære ferdighetene hvis du skriver ned øvelsene i hver del. Du kan skrive i boksene vi har laget, i din egen notatbok eller på PC, nettbrett eller mobil. Du kan selvsagt holde det du har skrevet for deg selv, men husk:

Dersom du får tanker om å skade deg selv, må du fortelle det til en voksen du tror kan hjelpe deg.

Hva er en depresjon?

Depresjon er ikke...

De fleste gangene når du føler deg nedfor, er du ikke deprimert. Å føle seg trist eller nedstemt er vanlig og noe som ikke kan unngås. Når noe går galt i livet ditt – enten det er en krangel med en venn, en dårlig karakter på en prøve eller en konflikt med foreldrene dine – kan du bli frustrert og lei deg.

Hvis du blir trist eller irritabel på grunn av slike opplevelser, sover dårlig, ikke har lyst

til å treffe venner, har dårlig appetitt eller spiser for mye, opplever du sannsynligvis nedstemthet. Slik nedstemthet går som regel over i løpet av en uke eller to, spesielt hvis situasjonen som utløste den, forbedrer seg. Selv om du føler deg ganske nedstemt, er ikke dette det samme som å være deprimert.



Depresjon er...

**Men hva hvis det ikke går over og bare blir verre?
Da kan det hende at du er deprimert.**

- Hvis du føler deg veldig nedstemt eller har mistet interesse for det du har likt å gjøre, og det er slik hver dag, og denne følelsen fortsetter i minst to uker, og
- Hvis du har andre problemer som:
 - mistet matlysten eller overspiser
 - har problemer med søvn, enten for mye eller for lite
 - er urolig, rastløs eller svært stresset
 - tenker at du er verdiløs, eller har skyldfølelse uten grunn
 - føler deg veldig trøtt mesteparten av tiden
 - føler deg nummen eller tom
 - har store problemer med å konsentrere deg eller ta avgjørelser
 - tenker på døden eller selvmord

Myte:

Det er normalt at ungdommer er humørsyke: ungdommer lider ikke av «ekte» depresjon.

Faktum:

Depresjon er mer enn bare å være humørsyk, og rammer personer i alle aldre, inkludert ungdommer.

Forekomsten av depresjon blant norske barn og unge i alderen 4–17 år er mellom 0,1 og 2,7 prosent. Fra 12-årsalderen er det flere jenter som blir deprimerte sammenlignet med gutter, og kjønnsforskjellen øker i ungdomstiden før den minsker noe igjen.

Grader av depresjon

Depresjon deles inn i mild, moderat og alvorlig depresjon. Hver av disse tilstandene inkluderer de samme

problemene som vi har nevnt ovenfor, med økende omfang og alvorlighetsgrad.

Vanligvis, når en ungdom blir deprimert, er det den milde typen. Hvis du tenker at du kanskje er deprimert, kan du snakke med helsepersonell (fastlege, helsesykepleier) som vil vurdere om du trenger hjelp og om du kanskje bør henvises til en barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk.

Dårlig humør er å være lei seg og nedfor fordi noe trist har skjedd, og er selvsagt en helt normal reaksjon.

Ved mild og moderat depresjon vedvarer nedstemtheten, og det er vanskelig å komme ut av denne tilstanden.

Ved alvorlig depresjon føler du deg fortvilet hele tiden, er svært tung til sinns, og ofte energifattig, nummen eller tom. Du klarer ikke lenger å følge opp skole eller aktiviteter. Denne tilstanden krever behandling.

Dersom du tror at du er deprimert . . .

Hvis du tror du er deprimert, er det viktig at du finner noen som kan støtte deg. Ferdighetene i denne selvhjelpsguiden er ment å hjelpe deg, men du bør ikke gjøre det alene. Å snakke om det med noen du stoler på kan være til stor hjelp. En slik samtale kan hjelpe deg med å forstå

problemene dine eller sette dem i perspektiv. Hvis du fortsetter å føle deg deprimert, søk hjelp fra helsepersonell. Det kan være fastlege eller helsesykepleier i første omgang.

Det finnes heldigvis god behandling for depresjon.

Dersom du tenker på å skade deg selv ...

Når man er deprimert, kan livet virke håpløst og umulig å håndtere. De fleste deprimerte mennesker føler seg slik fra tid til annen. For noen blir denne følelsen av håpløshet så sterk at de begynner å tenke at livet ikke er verdt å leve. Hvis dette skjer med deg eller noen du vet om, er det på tide å få hjelp. Snakk med en voksen som du stoler

på og fortell hvordan du har det. Det er viktig å få hjelp med slike følelser og tanker.

Har du ingen å snakke med, må du kontakte fastlegen din eller helse-sykepleier på skolen din. Du kan også ringe legevakten eller Mental Helse Ungdom. De har bemanning 24/7. Husk at ting kan bli bedre.

Myte:

Å snakke om at du er deprimert gjør det verre.

Fakta:

Å snakke om følelsene dine er det første steget mot å overvinne depresjon. Snakk først med noen du stoler på, som foreldrene dine, en lærer eller andre voksne i livet ditt. Eller ta kontakt med helsesykepleier, fastlege, rådgiver på skolen eller en psykolog. Du kan også snakke med en nær venn som kan gi deg den støtten og oppmuntringen du trenger for å søke mer hjelp.

Hva er årsaker til depresjon?

Årsakene til depresjon er ofte sammensatte. Men forskning på depresjon viser at det er fem

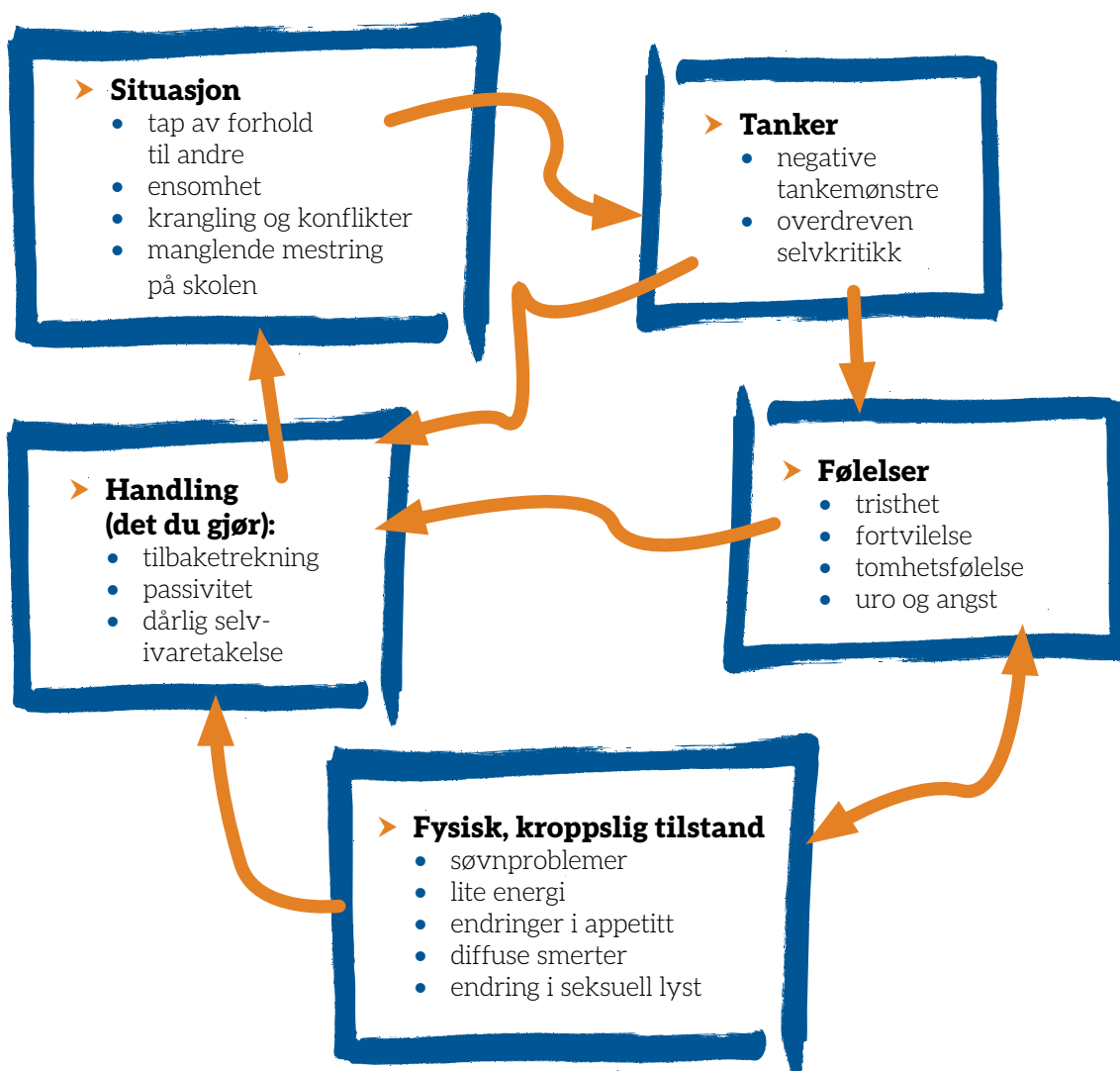
faktorer som ofte går igjen, som bidrar til depresjon eller holder problemene ved like.

Disse forholdene er situasjonen du er i, tankene og følelsene dine, din fysiske, kroppslige tilstand og det du gjør, altså handlingene dine. Disse fem faktorene virker inn på hverandre.

dine, hvilke følelser du har påvirker hvordan du har det i kroppen din, og så videre. Vi kan tenke på disse fem faktorene som en sirkel som bidrar til om depresjonen avtar eller vedvarer.

Det du gjør påvirker situasjonen din, hvordan du tenker om deg selv vil påvirke følelsene

La oss se nærmere på disse fem faktorene.



Situasjonen du er i

Depresjon starter ofte med vanskelige og stressende situasjoner. Eksempler er å miste et vennskap eller gjøre det dårlig på skolen.

Hvis forsøkene dine på å håndtere situasjonen ikke fungerer, kan du begynne å føle deg overveldet og håpløs. Det kan føre til at du blir nedstemt og deprimert.

Følgende situasjoner kan øke risikoen for depresjon:

- **Tap av forhold til andre,** for eksempel at noen du bryr deg om dør, at du mister en god venn eller bryter kontakten med en du har hatt et nært forhold til.

Det betyr ikke at folk bare blir deprimert når ting går dårlig. Noen mennesker blir deprimerte selv om livet tilsynelatende har gått greit:

- **Konflikter med andre,** for eksempel konstant kranling med foreldrene dine, være svært uenig med en venn uten å finne ut av det, bli mobbet eller ofte havne i trøbbel med en lærer.

Det kan oppleves som om depresjonen kommer ut av ingenting. Antidepressive ferdigheter er like nyttige for disse personene, og hjelper også dem til å håndtere depresjonen.

- **Ensomhet,** for eksempel at du strever med å få kontakt med andre, har flyttet til et nytt sted eller at du ennå ikke har funnet noen å dele dine interesser med.

- **Manglende mestring på skolen,** for eksempel at du føler deg nedfor og har problemer med å konsentrere deg, at du har ulike vansker med læring, at oppgavene rett og slett er for krevende eller at du bruker alkohol eller narkotika og at det fører til problemer med skolearbeidet.



Tankene dine

Vi har alle vår egen måte å tenke på i ulike situasjoner. Hvordan vi tenker har stor innvirkning på hvordan vi føler oss. Deprimerte ungdommer tenker ofte på situasjoner og på seg selv på en

negativ måte. Denne typen tenkning overdriver ofte hvor dårlig en situasjon er og ignorerer positive hendelser og egen mestring. Dette tenkesettet kalles *negativ forvrengning*.

- **Urealistiske negative tanker om situasjonen din,** er å bare se problemer og ignorere gode hendelser. Hvis en venn passerer i gangen på skolen med bare et raskt «hei», tar du kanskje dette som bevis på at ingen virkelig liker deg, mens du ignorerer at noen andre sa hei og smilte.
- **Urettferdige negative tanker om deg selv,** er å dømme deg selv på en hard måte, ha urimelige høye krav til deg selv og nedvurdere det du får til. Du kverner på eventuelle feil du har gjort, og du overdriver hvor

ille feilen var. Ikke bare det, du glemmer hva du har fått til eller det som var bra. De positive tingene teller ikke.

- **Urealistiske tanker om fremtiden din,** er å overdrive risikoen for at dårlige ting vil skje, forestille deg det verste, og å se på fremtiden på en urealistisk dystre måte som egentlig ikke gir mening. For eksempel kan noen med depressiv tenkning som ikke kommer inn på førstevalget på videregående skole, forestille seg at de ikke vil komme inn på noen skoler i fremtiden og aldri vil lykkes med livet.

En person med depressive tanker kan føle seg motløs eller håpløs selv når ting går bra.

Følelsene dine

Depresjon begynner vanligvis med følelser av motløshet eller tristhet. Hvis det blir virkelig ille, kan den deprimerte personen føle seg fylt

av håpløshet. Mange deprimerede mennesker føler at de ikke lenger får glede av ting de pleide å elske å gjøre.

Hvis depresjonen blir tyngre, kan det oppstå en slags nummenhet eller tomhet, som om man ikke har noen følelser. Det er som om den indre smerten blir så sterk at hjernen din bare slår av følelsene dine.

Husk at deprimerede tenker på situasjonen og seg selv på en måte som er urealistisk negativ. Siden følelsene deres er basert på denne for-

vrenzte måten å tenke på, kan følelsene også være urealistisk negative. Det kan være vanskelig å tenke på følelser som urealistiske. Men tenk på en mann som føler at flyreiser er farlige. Han vil være veldig redd når han flyr og tror flyet vil styrte. Redselen hans kommer fra urealistisk tenkning om hvor farlig det er å fly. Derfor er ikke følelsen realistisk selv om det føles sånn.

Tilstanden i kroppen din

Depresjon inkluderer ofte forskjellige typer fysiske problemer. En av disse er vansker med søvn.

En deprimeret person får ofte ikke til å sove eller sover altfor mye.

I tillegg til søvnproblemer føler deprimerede ungdommer ofte at de ikke har energi, at de ikke har appetitt eller at de alltid er sultne. De kan ha problemer med å konsentrere seg om skolearbeid. Noen plages av smerter i kroppen.

De kroppslige endringene som følger med depresjon, gjør det vanskeligere å håndtere problemene som oppstår. De kan også gjøre det mer krevende å lære ferdighetene som beskrives i denne selvhjelpsguiden. For noen kan medisiner være nyttige for å gjenopprette søvn, konsentrasjon og fysisk energi, slik at de kan lære og prøve ut de antidepressive ferdighetene.

Husk at deprimerede tenker på situasjonen og seg selv på en måte som er urealistisk negativ.

Handlingene dine

Personer som er deprimerte, handler ofte på måter som gjør depresjonen verre. Dette inkluderer:

➤ **Tilbaketrekning fra familie**

og venner, fordi man ikke tror at andre har lyst til å være sammen med en eller at man selv ikke har lyst til å være med andre. Så man trekker seg tilbake fra venner og familie, sier nei til invitasjoner og lar være å kontakte andre. Dette handlingsmønsteret fører til at den deprimerte kan føle seg isolert og alene og avskåret fra andre mennesker.

➤ **Ikke gjøre hyggelige aktiviteter,**

fordi man føler seg for sliten eller umotivert til delta på aktiviteter man pleide å finne glede i. Man kan gi opp morsomme aktiviteter som sport, lytte til musikk, lese eller favoritt hobbyer. Men denne passiviteten kan bli en vane. Jo mindre man deltar i morsomme aktiviteter, jo mindre glede gir det og jo mindre deltar man. Det gir enda mer næring til depresjonen.

➤ **Tar ikke vare på deg selv,** fordi man

ikke bryr seg om hva man spiser eller hvordan man tar vare på seg selv. Så man slutter å spise ordentlig eller lar være å trene. Man kan misbruke alkohol eller narkotika. Det gjør at man føler seg i dårlig form og kanskje skammer seg over sin mangel på viljestyrke og evne til å ta seg sammen.



Hva kan du gjøre for å motvirke depresjon?

Hjelpetiltak ved depresjon vil variere avhengig av om det er mild depresjon eller alvorlig

depresjon, og hvor lenge problemene har vart og hvor mye de hemmer deg i hverdagen.

Mild depresjon



Snakk med familie og gode venner om hvordan du har følt det i det siste. De kan hjelpe deg med å finne løsninger på noen av problemene du har hatt. Dessuten kan det være nyttig å vite at folk bryr seg om deg.



Skriv om problemene du står overfor, følelsene og tankene dine og mulige løsninger. Det kan hjelpe deg å forstå hva du går gjennom, og hvilke valg du har.



Snakk med helsepersonell (helsesykepleier, fastlege, psykolog, rådgiver for psykisk helse) hvis du tror du kan være deprimert. En fagperson kan hjelpe deg med å finne ut hva som foregår og kan komme med nyttige forslag.



I noen tilfeller kan antidepressive medisiner være nyttige for å overvinne mild depresjon. Men for de fleste ungdommer med mild depresjon ligger ikke svaret i medisiner.



Å lære og praktisere ferdighetene i denne selvhjelpsguiden kan være til hjelp for å overvinne depresjon.

Alvorlig depresjon



Også her er det viktig å snakke med familie og betrodd venner om hvordan du har det. Du kan også prøve å skrive ned stikkord for deg selv om problemene du står overfor, følelsene og tankene dine og mulige løsninger. Det kan gjøre det noe lettere å tenke klart.



Oppsøk fastlegen din hvis du tror du kan være deprimert. Alvorlig depresjon er et stort problem og bør diagnostiseres av fastlege, psykiater eller psykolog. Fastlegen kan henvise deg til spesialisthelsetjenesten hvis det er behov for det.



Det finnes flere ulike typer av psykologiske behandlingsformer ved depresjon som kan være til god hjelp. Fastlegen din kan informere deg om mulighetene. Du kan også finne god informasjon på nettet, for eksempel på <https://www.helsenorge.no>



En effektiv behandling for alvorlig depresjon hos ungdom er kognitiv atferdsterapi, som forkortes med KAT. KAT er en terapiform hvor du lærer nye ferdigheter for å tenke og handle mer hensiktsmessig. Denne selvhjelpsguiden er basert på metoder fra kognitiv atferdsterapi.



Antidepressive medisiner er ofte nyttige for å overvinne alvorlig depresjon hos ungdommer. Men de ser ikke ut til å være like effektive for ungdommer som for voksne, så snakk med legen din om dette.



Å lære og praktisere ferdighetene i denne selvhjelpsguiden vil sannsynligvis hjelpe til med å overvinne alvorlig depresjon. Men husk at disse ferdighetene ikke vil være nok ved en alvorlig depresjon, og at du da bør søke profesjonell hjelp.



Mer om medikamentell behandling

Antidepressive medisiner er nyttige for deprimerte voksne, mens forskning har som nevnt vist at effekten er mer usikker

I noen tilfeller kan ungdom diagnostisert med depresjon få foreskrevet medisin av legen sin, spesielt hvis depresjonen er alvorlig og har vart lenge.

Forskning har vist at kombinasjonen av medisiner og kognitiv atferdsterapi er bedre enn medisiner alene ved alvorlig depresjon.

når det gjelder ungdom. Og det anbefales at medisiner brukes sammen med andre behandlinger og mestringsstrategier.

Hvis du får forskrevet medisiner, spør legen din om hva du kan forvente når det gjelder positive virkninger og mulige bivirkninger.

Kombinasjonen av kognitiv atferdsterapi og bruk av antidepressiver, altså medikamenter for depresjon, vurderes som mest fordelaktig for ungdom med alvorlig depresjon. En fordel med kognitiv atferdsterapi sammenliknet med antidepressiver er at man lærer ferdigheter som kan styrke fungering i hverdagen, og også i større grad ha mulighet til å forebygge tilbakefall av depresjon.

Sett ord på hvordan du har det

Det å vite hvordan du føler deg, er én ting, men hvordan beskriver du det?



Ord som trist eller deprimert kan fortelle om et humør, men de forklarer egentlig ikke hvor sterk følelsen kjennes og hvordan den påvirker deg.

Ordet depresjon eller «deppa» kan bety alt fra «Jeg er virkelig deprimert over at foreldrene mine skal skilles» til «Jeg er så deprimert, konserten ble utsolgt!»

Å kunne beskrive humøret ditt nøyaktig er viktig hvis du vil se etter endringer. De fleste får beskrevet humøret sitt godt nok med en enkel humørlinje som denne:

1
↓

(det tristeste
du noen
gang har
vært)

5
↓

10
↓

(det gladeste
du noen gang
har vært)

*Prøv å plassere
humøret ditt
akkurat nå et
sted på denne
1-10 linjen.*

Hvilket tall
tenkte du på?



Etter hvert som du jobber deg gjennom denne selvhjelpsguiden, gå tilbake og sjekk humøret ditt ved å gi det et tall. Prøv å hold oversikt over hva du noterte sist, slik kan du se om humøret ditt endrer seg.

Antidepressive ferdigheter

Du vil nå lære tre ferdigheter som kan forbedre humøret ditt, få deg til å føle deg mindre deprimentert og forhindre at depresjon kommer tilbake. Ferdighetene er:

1. Realistisk tenkning
2. Problemløsning
3. Sette seg mål

Vi vil forklare hvordan hver av disse ferdighetene hjelper til med å bekjempe depresjon og vise deg trinn for trinn hvordan du bruker dem.

Det er best å tenke på disse ferdighetene på samme måte som når du for eksempel lærer en ny sport: jevnlig trening er da veldig viktig.

Mange finner det nyttig å dele denne selvhjelpsguiden med en god venn, rådgiver eller et familiemedlem – en som kan hjelpe deg med å fortsette å øve selv når du føler deg energiløs eller umotivert. Hvis det ikke er noen som du vil betro en slik oppgave, så vær din egen trener, vær støttende og hold deg selv i gang med å praktisere de antidepressive ferdighetene.

Etter hvert som du jobber med ferdighetene, vil det gradvis bli lettere, og resultatet vil være verdt det. Husk at akkurat som de fem delene av livet ditt (situasjon, tanker, følelser, fysisk tilstand og handlinger) kan påvirke hverandre på negative måter, kan de også påvirke hverandre på positive måter. Det kan du bidra til ved å:

- Tenke mer realistisk, slik at følelsene dine blir mindre vonde og hemmende.
- Løse problemer mer effektivt, slik at situasjonen din gradvis forbedrer seg.
- Bli mer aktiv, slik at humøret ditt løfter seg, og det blir lettere å tenke på deg selv på en vennlig og mindre negativ måte.

Ved å jobbe med mer enn én ferdighet samtidig, kan du gjøre endringer på flere områder, hvor hvert område har en positiv innvirkning på de andre.

If you never
change your
mind, why
have one?

• EDWARD DE BONO

Realistisk tenkning

I denne delen vil du lære å:



Oppdage depressive tanker som fører til nedstemthet



Utfordre disse negative tankene



Komme opp med realistiske tanker



Praktisere realistisk tenkning

Vi har snakket om den typen negativ og forvrengt tenkning som forsterker depresjon. Depressiv tenkning er både urealistisk og urettferdig.

Dette gjelder:

- urealistiske negative tanker om situasjonen din
- urettferdige negative tanker om deg selv
- urealistiske negative tanker om fremtiden din.

Målet er å erstatte depressiv tenkning med realistisk tenkning.

Realistisk tenkning er å:

- vurdere situasjonen din mer nøyaktig, og se ting klart slik de faktisk er.
- være rettferdig mot deg selv, der du på en balansert måte vurderer både det positive og det negative i livet ditt.
- vurdere fremtiden din mer nøyaktig uten å overdrive mulige dårlige utfall.

Så, hvordan endrer du depressiv tenkning?
Her kan du lese om hvordan du kan gå frem, trinn for trinn.

Trinn 1:

Oppdag depressive tanker

Her følger de mest vanlige formene for depressiv tenkning.

Alt eller ingenting

Alt eller ingenting er å bedømme en situasjon som enten 100 % god eller fullstendig fiasko. For eksempel hvis du ikke får A på eksamen, så betyr det at du egentlig strøk. Hvis du har problemer med matte, så betyr det at du aldri kommer til å forstå det. Hvis vennen din bare sier hei raskt i forbifarten, så betyr det at hun ikke vil tilbringe tid med deg i det hele tatt.

Å se ting i svart-hvitt kan føre til unødvendig stress og vonde følelser. I stedet er det mer realistisk og sunt å tenke på situasjoner som nyanserte, der både gode og negative sider eksisterer samtidig.

Det er viktig å huske at situasjoner sjelden er enten helt gode eller helt dårlige – de finnes i alle nyanser, også i grått og rosa. Å ha vansker med matematikk betyr ikke at du aldri vil for-

stå det, det betyr kanskje bare at du trenger litt ekstra hjelp. Hvis vennen din virker fjern, kan det være noe som plager henne, men det betyr ikke at vennskapet er over – en samtale kan ofte løse misforståelser.

Når det gjelder perfeksjonisme, er det viktig å forstå at ingen kan være best i alt hele tiden. Du trenger ikke å være den smarteste i naturfag, den mest kreative i kunst eller den mest populære på skolen for å være verdifull. I stedet for å sette urealistiske mål for deg selv, bør du sikte på utfordrende, men oppnåelige krav. Hvis du alltid krever perfeksjon av deg selv, risikerer du å bli skuffet og kanskje til og med deprimert.

Vær snill mot deg selv, og husk at vekst og læring er en prosess!

Overgeneralisering

Overgeneralisering er for eksempel at du basert på én negativ hendelse, forventer at ting vil fortsette å gå galt. Eller basert på ett negativt faktum, antar du at alt annet i situasjonen er negativt. Hvis du gjør det dårlig på én eksamen, så forventer du å gjøre det dårlig på alle eksamenene som kommer. Eller hvis du hører at én elev er sint på deg, så antar du at alle elevene i klassen din er sinte på deg.

Det er lett å la en negativ opplevelse farge hele situasjonen, men én hendelse betyr ikke at alt kommer til å gå galt. Hvis du gjør det dårlig på én eksamen, betyr det ikke at

du vil gjøre det dårlig på alle. Du kan lære av feilen og forbedre deg på de neste eksamenene. Hvis én person er sint på deg, betyr det ikke at hele klassen er det – det er bedre å finne ut hva som faktisk skjer før du trekker konklusjoner.

I stedet for å anta det verste basert på én negativ ting, prøv å samle mer informasjon. Still spørsmål og sjekk fakta. Husk at situasjoner ofte er mer nyanserte enn de først kan virke.

Å tenke realistisk vil hjelpe deg å håndtere problemer uten å bli overveldet av unødvendige bekymringer.

Sette merkelapper

Sette merkelapper, for eksempel ved å du snakker nedsettende om deg selv, kaller deg selv «taper», «håpløs», eller hva verre er. Det er nesten som selvmobbing.

Måten du snakker til deg selv på har stor betydning for hvordan du føler deg. Hvis du kaller deg selv for en «taper» eller bruker andre nedsettende ord, skader det bare selvtilliten din og gjør det vanskeligere å komme

videre. Du ville neppe snakket slik til en venn, så hvorfor gjøre det mot deg selv? Å gi deg selv negative merkelapper er urettferdig og unødvendig. Prøv heller å gi deg selv oppmuntring. Minn deg selv på hva du får til, og gi deg selv ros for innsatsen du legger ned.

Når du behandler deg selv med vennlighet og respekt, vil du både føle deg bedre og ha større motivasjon til å vokse og lære.

Overdrivelse

Overdrivelse, der du overdriver risikoen og forventer at det verst mulige vil skje. Hvis du skal på en fest, forventer du at alle vil ignorere deg og at du vil ha det forferdelig. I forkant av en eksamen er du overbevist om at du vil stryke, uansett hvor mye du studerer eller hvor godt du har gjort det før. Eller du melder deg ikke på aktiviteter som du har lyst til, fordi du er overbevist om at du vil være ubrukelig i det og du vil dumme deg ut.

Det å overdrive risiko og forvente det verste, kan holde deg tilbake fra å oppleve gode ting. Hvis du tror at ingen vil snakke med deg på en fest, kan du ende opp med å unngå samtaler

selv, noe som gjør frykten til en selvoppfyllende profeti. Hvis du er sikker på at du vil stryke på en eksamen uansett hva du gjør, kan du miste motivasjonen til å studere, selv om du egentlig har en god sjanse til å gjøre det bra.

Denne typen tenkning gjør deg unødvendig bekymret og hindrer deg i å prøve nye ting. I stedet for å anta det verste, prøv å se situasjonen mer realistisk. Ja, ting kan gå galt – men det betyr ikke at det vil skje.

Gi deg selv muligheten til å oppleve noe positivt. Du kan bli overrasket over hvor bra ting faktisk kan gå.

Tankelesning

Tankelesning, der du innbiller deg at andre mennesker kritiserer eller avviser deg, selv når du ikke har noen reell grunn til å tro det. Hvis du blir introdusert for en ny jente som ikke sier så mye, antar du umiddelbart at hun ikke liker deg eller vil snakke med deg.

Det er lett å tro at andre tenker negativt om deg, selv om du ikke har noen bevis for det. Hvis en ny person er stille når dere møtes, betyr det ikke nødvendigvis at hun ikke liker deg. Kanskje hun bare er sjenert, trøtt eller ikke helt vet hva hun skal si. Når du antar at andre kritiserer eller avviser deg uten

grunn, oppfører du deg som om du kan lese tanker, men sannheten er at du ikke vet hva de egentlig tenker eller føler før du eventuelt spør dem.

I stedet for å anta det verste, prøv å gi folk en sjanse. De fleste tenker ikke like kritisk om deg som du frykter – faktisk kan de til og med like deg! Ofte er det du forestiller deg verre enn virkeligheten.

Så ta en sjanse, vær åpen, og se hva som faktisk skjer.



Negativt filter

Negativt filter, der du bare legger merke til hendelser som er skuffende eller til kritiske kommentarer fra andre. Negative hendelser får stor betydning. Når noe positivt skjer, ignorerer du det. Når noen roser deg, gjør det deg ukomfortabel, og du behandler det som uviktig, for eksempel ved å tenke: «Han prøvde bare å få meg til å føle meg bedre».

Hvis du bare legger vekt på det negative, kan det få livet til å virke mye verre enn det

egentlig er. Men sannheten er at positive hendelser og tilbakemeldinger ofte er viktigere enn de negative. De viser deg hva du gjør riktig og gir deg grunnlag for å vokse. I stedet for å avfeie ros eller gode opplevelser, prøv å legge merke til dem og verdsette dem.

Jo mer du anerkjenner det positive i livet ditt, desto bedre vil du føle deg, og desto lettere blir det å bygge videre på det som fungerer bra for deg.

Legg merke til hva du tenker, hva du sier til deg selv. Bruker du en av disse formene for depressive tenkning?



I så fall, skriv ned en depressiv tanke du har.

Basert på listen ovenfor, hvilken type depressiv tenkning er det?



Trinn 2:

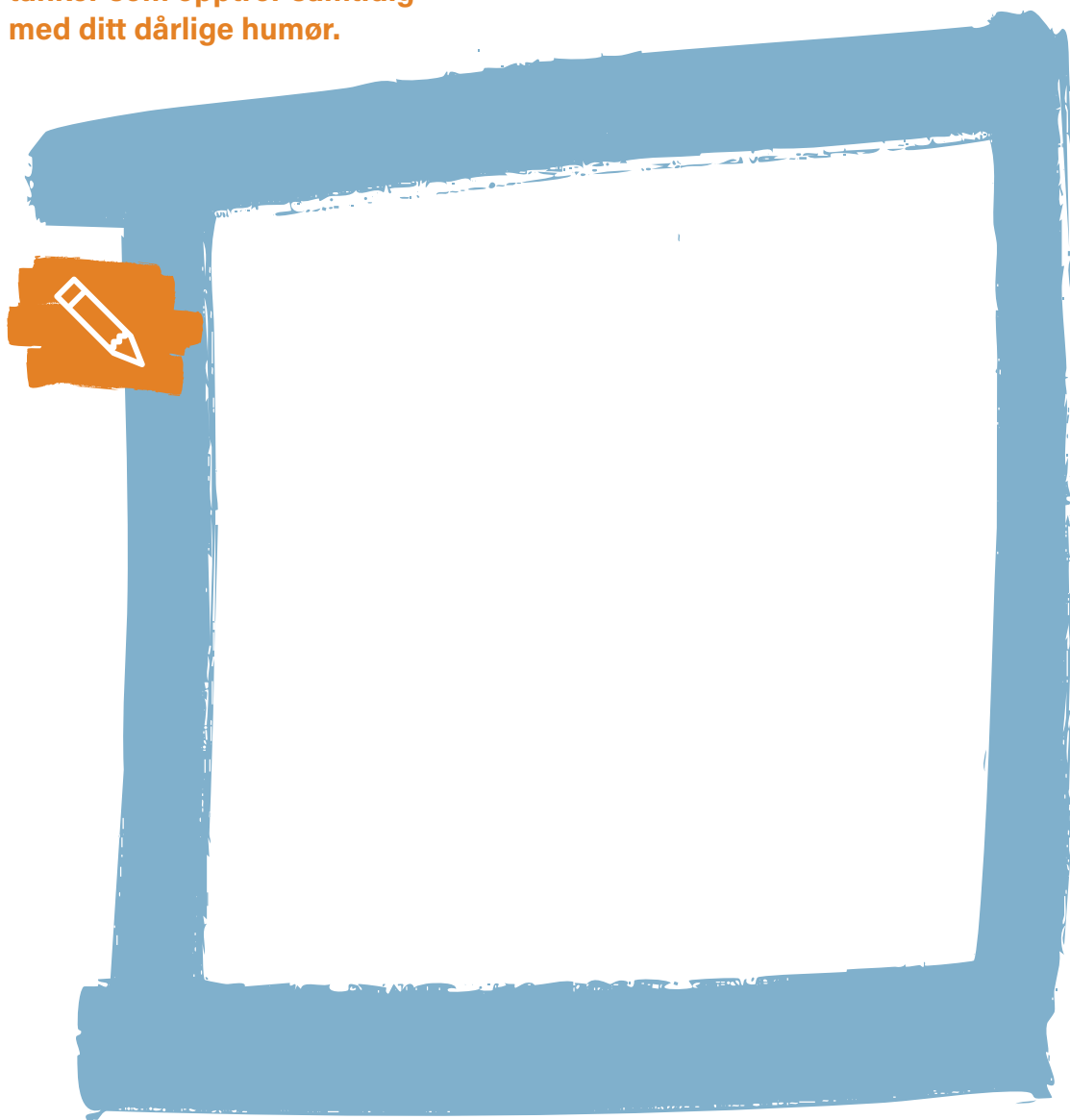
Skriv ned depressive tanker som kommer samtidig med ditt dårlige humør

Mesteparten av tiden er du ikke klar over de negative tingene du sier til deg selv. Tanker kan endre seg raskt, så du må være oppmerksom for å legge merke til depressive tanker. Tenk på sist gang du følte deg virkelig nedstemt, irritabel, eller kanskje du la merke

til at humøret ditt sank – hva var det som gikk gjennom hodet ditt akkurat da?

Kanskje du kom hjem fra skolen, satte deg på rommet for å se på youtube, og plutselig følte du deg håpløs, hva tenkte du på?

Skriv altså ned depressive tanker som opptrer samtidig med ditt dårlige humør.



Å skrive dem ned er nyttig når du prøver å forstå hvordan du ble deprimert. Å se tankene dine på papir gjør det lettere å se klart på dem.

En depressiv tanke som virker fornuftig i hodet ditt, som «Vennen min kom ikke til lunsj, hun må hate meg,» virker trolig mye mindre sannsynlig når du ser den skrevet ned.

Fortsett å skrive ned de depressive tankene dine, og legg merke til hvordan disse tankene endrer humøret ditt. Det kan hjelpe deg med å få et mer objektivt syn på situasjonen og gjøre

det lettere å utfordre negative mønstre som påvirker humøret ditt.

Du vil sannsynligvis oppdage at de samme typene depressive tanker dukker opp gang på gang. De fleste som er deprimerte, har noen få typer tanker som gjentar seg i forskjellige situasjoner. Etter en stund vil du begynne å gjenkjenne mønstrene og fange opp depressive tanker mens du er i situasjonen.

Minn deg selv på at det bare er en depressiv tanke, ikke virkeligheten!

HUSK:



Ikke kritiser deg selv for å ha depressive tanker. Enten har din tidligere erfaring lært deg å tenke slik, eller så har det å være deprimert fått deg til å tenke slik, uansett er det ikke din feil.



Det viktigste er å være bevisst på tankene dine og jobbe med å endre dem over tid. Det handler om endring, ikke skyld.

Rett oppmerksomheten din mot hvordan du kan endre tankene dine og møte dem på en sunnere måte, i stedet for å klandre seg selv for å ha dem.

Å erkjenne at tanker kan endre seg og at du kan jobbe med å endre dem, gir deg kontroll og mulighet til å forbedre hvordan du føler deg.

Trinn 3:

Utfordre de depressive tankene og erstatt dem med mer realistiske tanker

Å utfordre depressive tanker betyr å tenke på nytt om situasjonen der du følte deg så elendig. Vi bruker et spesielt arbeidsark for å hjelpe til med dette, der du kan notere i

tre kolonner: Situasjon, depressive tanker og mulige realistiske tanker.

Under er et eksempel:

Aktuell situasjon	Depressive tanker	Realistiske tanker
Mens jeg snakket med et par venner i går, fant jeg ut at de hadde gått på kaffebar dagen før uten å invitere meg med.	Jeg regner med at de lot meg få vite at de ikke vil henge med meg lenger. [Overgeneralisering]	Jeg har vært venner med dem i et par år og de er fortsatt vennlige mot meg. Vi har planlagt å gå ut til helgen. Kanskje de hadde vært ute for å snakke om et skoleprosjekt som de gjør sammen. Det ser ut som de fortsatt vil være venner med meg.

For å bruke dette arbeidsarket, begynner du med å beskrive kort en situasjon der du følte at humøret ditt sank, enten i selve situasjonen eller etterpå. Deretter skriver du ned tankene som fulgte med det dårlige humøret ditt.

Ved å bruke listen med typer depressive tenkning fra Trinn 1, kan du avgjøre hvilken

type depressiv tenkning du brukte og skrive dette ned i kolonnen for depressive tanker (for eksempel: «Overgeneralisering»).

Til slutt prøver du å finne mer realistiske måter å tenke om situasjonen på, og skriv disse ned i den siste kolonnen.

Men når du er nedstemt eller deprimert, er det ikke lett å komme på realistiske tanker. Dette er noe du må trene på.

Velg ut en depressiv tanke som du har hatt og prøv å finne mer realistiske tanker som kan erstatte denne.

Her er noen spørsmål som kan hjelpe deg:

- Hvilke bevis har jeg? Ville de fleste være enige i denne tanken?
- Hvis ikke, hva ville vært en mer realistisk tanke?
- Kan jeg finne flere bevis, for eksempel å sjekke ut ved å spørre noen?
- Hva ville jeg si til en venn i lignende situasjon?
- Hva kan være en mindre ekstrem måte å se denne situasjonen på?
- Hva vil skje hvis jeg tenker på denne måten? Er det andre måter å tenke på som er mer oppmuntrende eller hjelpsom?

Prøv nå å bruk disse spørsmålene for å komme på mer realistiske måter å tenke om situasjonen som opprørte deg. Legg merke til at det vanligvis føles bedre å tenke realistiske tanker enn depressive tanker.

Aktuell situasjon	Depressive tanker	Realistiske tanker

Det vil ikke være nok å komme opp med realistiske tanker bare én gang. Det finnes forskjellige typer situasjoner der depressive tanker kan få deg til å føle deg elendig.

Prøv å bruke dette skjemaet også for andre situasjoner. Du finner en kopi av dette arbeidsarket bakerst i selvhjelpsguiden.

Hver gang du prøver å komme på mer realistiske tanker, blir det lettere.

Trinn 4:

Praktiser realistisk tenkning

Visse typer situasjoner kan virkelig sette i gang depressiv tenkning. Vanlige utlødere eller triggere for ungdom kan være å gå på

fest, en kommende eksamen eller familiekonflikter. Skriv ned noen av dine egne triggere.

Hvis du befinner deg selv i en trigger-situasjon, øv på realistisk tenkning. Snakk tilbake til de depressive tankene! Ikke la depressiv tenkning skje uten å kjempe imot det. Hver gang du snakker tilbake og stiller opp for deg selv, gjør du den depressive tenkningen svakere og den realistiske tenkningen sterkere. Men det vil ta tid før realistisk tenkning blir sterkere enn depressiv tenkning.

I begynnelsen kan realistisk tenkning virke falsk. Det kan føles som om du bare lurer deg selv. Men det er bare fordi du har hatt så mye trening i depressiv tenkning. Husk første gang du prøvde en ny sport, tok et nytt fag eller fikk

et nytt videospill – det føltes litt tungt i begynnelsen, men det ble lettere etter hvert som du fortsatte med det

Etter hvert som du fortsetter å øve på ferdigheten «å tenke realistisk», vil du oppdage at det begynner å føles riktig for deg. Til slutt blir du i stand til både å akseptere og stole på de realistiske tankene. Etter hvert kan du bruke dem automatisk når du møter vanskelige situasjoner. Det kan ta tid, men med øvelse blir det lettere å tenke mer balansert og konstruktivt, og de depressive tankene vil miste noe av kraften sin.



Eksempel: Flink pike

Anne Kristine er 16 år. Hun er fast bestemt på å gjøre det bra på skolen fordi hun drømmer om å bli lege, og hun vet hvor høyt karaktersnitt hun må ha for å komme inn på medisinstudiet etter videregående. Hun har alltid hatt svært gode karakterer.

Anne Kristine har en perfeksjonistisk tilnærming, og forventer alltid at hun skal få toppkarakter ved hver prøve. Men resultatet på heldagsprøven i matematikk før jul var veldig skuffende - «bare» en 5'er.



Fortsetter på neste side...

Det var en vanskelig heldagsprøve, og bare én person fikk bedre karakter. Men hun ser til seg selv at hun har «bommet fullstendig» på prøven. Hun er sint på seg selv. Kaller seg «dum» og «en taper». Hun ser for seg at sjansen for å komme inn på medisinstudiet er ødelagt. Det gjør henne fryktelig nedstemt.

Anne Kristine grubler mye på dette nederlaget, og fordi hun bekymrer seg så mye får hun problemer med å sove. Og da hun skal ta heldagsprøven i engelsk har hun problemer med å konsentrere seg. Igjen blir karakteren lavere enn vanlig. Hun blir enda mer nedstemt og motløs, og begynner å tenke at hun har lurt folk, at hun egentlig ikke er særlig smart. Hun blir mer og mer nedstemt og urolig for fremtiden. Etter et par uker med å tenke slik, kan hun bare sitte på rommet sitt og gråte. Og hun har store problemer med å sove.

Vennene til Anne Kristine ringer henne, men hun finner på unnskyldninger. Hun har ikke lyst til å se en film eller snakke med noen av dem. Hun føler at hun ikke har noe å si, som om hun er kjedelig, og som om hun ikke vil ha glede av å gjøre ting. Det kjennes ut som hun ikke bryr seg lenger. Hun er blitt deprimert.

Anne Kristine skriver ned hva hun tenke da humøret hennes sank, og hun setter opp følgende liste: Jeg har mislyktes totalt på heldagsprøven i matte. Jeg er dum og lat. Jeg kommer til å rote til alle de andre prøvene og eksamene mine fremover også.

Hun bestemmer seg for at dette er alt eller ingenting-tenkning, veldig svart-hvitt. Hun jobber med å utfordre disse depressive tankene. Dette er hva hun skriver:

Fortsetter på neste side...

Aktuell situasjon	Depressive tanker	Realistiske tanker
Jeg fikk kun 5 på heldagsprøven i matte, hvor jeg pleier å få 6.	Jeg har mislyktes totalt på heldagsprøven i matte [Alt eller ingenting, Perfeksjonisme]	Selv om det er lavere enn jeg forventet og pleier å få, så gjorde jeg det ganske bra. Dette er langt fra en fullstendig fiasko.
	Jeg er dum. Jeg er lat [Sette merkelapper]	Det er ikke rettferdig. Jeg leste mye til denne prøven. Bare fordi jeg ikke fikk 6, betyr ikke det at jeg er en taper. Dette er selvmobbing, og hjelper meg overhodet ikke.
	Jeg kommer sannsynligvis å rote til alle de andre prøvene og eksamenene mine fremover også [Overdrivelse]	Det betyr ikke at jeg kommer til å stryke på alle prøver i fremtiden – hvorfor skulle jeg det? Faktisk har jeg alltid gjort ganske bra, og det var ikke så ille på den matteprøven heller. Jeg kan fortsatt søke på medisinstudiet, så lenge jeg holder gjennomsnittet oppe, og det har jeg tenkt å gjøre!

Anne Kristine øver på de realistiske tankene hver gang hun legger merke til at hun har depressive tanker. Når tankene kommer og hun merker at humøret daler, øver hun seg på å tenke de realistiske tankene, og hun føler seg mindre nedstemt og motløs.

I begynnelsen føles det rart og kunstig å bevisst trene på realistisk tenkning. Men etter hvert som hun øver, begynner det å føles naturlig å tenke mer realistiske tanker om seg selv. I tillegg sørger hun for å kontakte vennene sine for å finne på noe, selv før hun føler seg bedre. Å være sammen med venner og være mer aktiv hjelper virkelig på humøret. Humøret hennes blir jevnt bedre, og det samme skjer med konsentrasjonen og søvnen. **Gradvis blir hun mindre deprimert.**

Problemløsning

I denne delen vil du lære å:



Forstå bedre problemene du står overfor



Finne flere ulike løsninger



Velge den beste løsningen og begynne å løse problemene



Når du står overfor store problemer som du synes er vanskelig å løse, er det ikke overraskende at du kan oppleve humøret ditt synker. Hvis problemene oppleves overveldende og skaper mye stress og strev, kan du gli inn i en mild eller alvorlig depresjon.

Forskning har vist at noen av de som utvikler depresjon har opplevd mye stress, konflikter eller tap i forkant av en depresjon. Så det å hjelpe en person med å håndtere problemer i hverdagen kan bidra til å forebygge utvikling av depresjon.

Ikke bare det, en person som allerede føler seg deprimert vil ha større vansker med å løse problemer i livet. **Han eller hun kan:**

- **se på problemene som vanskeligere enn det de egentlig er.**
- **ha problemer med å se ulike løsninger, og bli sittende fast i en bestemt måte å reagere på, selv om den ikke fungerer.**

- **oppleve det som vanskelig å sette en plan ut i livet.**

Hvis den deprimerte føler seg så overveldet at han eller hun slutter å prøve å løse det som er vanskelig, vil problemene vokse og gjøre depresjonen verre. Det å lære hvordan man kan løse problemer bedre kan derfor bidra til å overvinne depresjon.

Vi vil bruke spesielle arbeidsark for problemløsning.



Her er et eksempel:

Problemet	<i>Læreren min pirker alltid på meg. Det synes jeg er urettferdig.</i>
Personer som kan støtte meg.	Foreldrene mine; rådgiveren på skolen som jeg har tillit til; min gode venn i den klassen.
Hva jeg ønsker skal skje.	Jeg vil bare bli behandlet på samme måte som alle andre i klassen.
Tre ting jeg kan gjøre.	1. Jeg kunne gi et sarkastisk svar neste gang læreren pirker på meg. 2. Jeg kan bare være stille i timene og håpe at hun glemmer meg. 3. Jeg kunne snakke med rådgiveren på skolen om situasjonen.



Du kan nå lese mer om hvordan du kan gå frem på en systematisk og trinnvis måte for å løse problemer.



Trinn 1:

Velg et problem

Det første trinnet er å velge et problem. Hvis du ikke kan identifisere et problem

En måte å identifisere problemer på er å være oppmerksom på hvordan humøret ditt endrer seg gjennom uken. Legg merke til hva som skjer når humøret ditt blir dårligere: hva tenkte du på, hvor var du, hva skjedde rett før humøret ditt endret seg? Det dårlige humøret ditt kan være en nyttig guide for å vise deg hvor problemene ligger.

Vurder de problemene som plager deg mest. Noen kan være store problemer (foreldrene skal skilles), og noen ikke så store (du har fått en oppgave som skal leveres). Noen kan involvere deg direkte (en krangel med en venn), og noen kan

klart, er det vanskelig å komme opp med en løsning.

være ting som skjer med deg (starte på en ny skole).

Velg ett problem å begynne med. Velg et av de mindre problemene som direkte involverer deg og som skjer nå. Senere kan du gå videre til større problemer. Prøv å være konkret og detaljert.

For eksempel «Alt er kjipt» er ikke veldig spesifikt eller detaljert. Det er ikke klart hva problemet er. «Jeg vil ikke havne i så mange krangler med pappa om lekser» er mer detaljert og gjør det klart hva som går galt og trolig hva som trenger å endres.

Problemet du velger er:



Trinn 2:

Forstå problemet

- Hvilken støtte har du (venner, søsken, foreldre, andre voksne)?
- Trenger du å finne ut mer om problemet, trenger du mer fakta eller informasjon?
- Har du hatt dette problemet før? Hvis ja, hvordan håndterte du det?
- Hva ville vært annerledes hvis problemet var løst? Hvordan ville du føle deg? Hvordan ville det ha påvirket andre rundt deg?

Personer som kan støtte meg:



Andre tanker eller ideer om dette problemet:



Trinn 3:

Tenk på ting du kunne gjøre for å løse problemet

- Skriv ned tre forslag til noe du gjøre for å hjelpe deg med å løse problemet.
- Tenk på ting du kan gjøre som ikke avhenger av noen andre. Ikke prøv å avgjøre hvilken som er best. Bare kom opp med forskjellige forslag til handlinger du kan gjøre.
- Ikke bekymre deg om du har prøvd noe før og det ikke fungerte – situasjoner endrer seg.



1

2

3

Trinn 4:

Sammenlign de ulike forslagene

Vurder hvilken av handlingene som er best for å hjelpe deg med problemet. Se på både de positive og negative sidene ved hver

handling. Ungdommen ovenfor, som følte seg urettferdig behandlet av en lærer, fylte ut arbeidsarket på følgende måte.

Handling / løsningsidé	Fordeler/ godt poeng	Ulemper / dårlig poeng
1: Jeg kunne gi et sarkastisk svar neste gang hun pirker på meg.	Hun ville få vite hvordan jeg følte det.	Jeg kan få enda større problemer med henne. Jeg vil grue meg enda mer til disse timene.
2: Jeg kunne bare være helt stille i timene, og håpe at hun etter hvert glemmer meg.	Jeg kan kanskje klare å forsvinne i klassen, og da vil hun kanskje til sist slutte å ha oppmerksomheten rettet mot meg.	Jeg liker jo godt å delta i diskusjonene i dette faget, så det vil bli veldig kjedelig å være helt stille. Det kan også føre til at hun faktisk blir enda mer oppmerksom på meg.
3: Jeg kan snakke med rådgiveren på skolen om dette.	Rådgiveren kan snakke med læreren på mine vegne. Og rådgiveren vil kanskje foreslå andre løsninger.	Jeg kommer ikke på noen ulemper med dette.

Nå kan du prøve

For hver av dine tre løsningsforslag skriver du ned fordeler og ulemper.

Handling / løsningsidé	Fordeler/ godt poeng	Ulemper / dårlig poeng
1:		
2:		
3:		

Her er tips til hvordan du kan sammenligne forskjellige løsningsforslag

Det finnes tre typer handlinger:
passive, aggressive og bestemte.

Passive handlinger:

- Du uttrykker ikke din egen mening fordi du ikke tror det er verdt å si, eller du gjør ikke det du vil fordi du tror at hva andre mennesker vil er viktigere.



Aggressive handlinger:

- Du lytter ikke til andres synspunkter og prøver bare å gjøre det du vil, uansett hvordan det påvirker menneskene rundt deg.



Selvivaretakende handlinger:

- Du finner en balanse mellom hva du vil og hva andre vil, ved å uttrykke din egen mening og lytte til andres synspunkter.

Som du allerede har gjettet, er passive og aggressive handlinger vanligvis ikke de beste. Når du vurderer en mulig handling, legg merk til om den virker passiv eller aggressiv.

Trinn 5:

Velg den beste løsningen

Se på de positive og negative sidene ved hver handling og bestem hvilken som er best. Deretter lager du en plan for å gjennomføre løsningen du velger.

I den neste ferdighetsdelen, som er om å sette seg mål, skal vi forklare hvordan du lager gode og effektive planer og gjennomfører dem.

Eksempel: Foreldrene krangler



Ingrids foreldre var alltid sinte på hverandre (i hvert fall, slik virket det). De kranglet, slengte sarkastiske kommentarer til hverandre, og av og til kalte de hverandre stygge ting. Det fikk Ingrid til å føle seg helt forferdelig, både redd og sint. Selv etter at de sluttet å krangle, når de bare stirret sint på hverandre og smalt med dørene, ville hun gjemme seg på rommet sitt. Hun gråt og følte seg elendig. Hun var bare 14 år og visste ikke hva hun skulle gjøre.

Hun følte seg fanget og alene – hvem kunne hun fortelle det til? Hun tenkte at hun ikke kunne holde det ut hvis vennene hennes fant ut hvor patetisk familien hennes var, og hun kunne ikke se for seg å skulle snakke om dette med verken legen eller helsesykepleier på skolen. Hun trodde egentlig at hun ikke kunne snakke med noen, at hun bare måtte leve med det.

Men hun kunne ikke leve med det. Hun ble tristere og fikk problemer med å konsentrere seg om skolearbeidet fordi hun stadig så for seg at foreldrene hennes kranglet og kanskje ble skilt. Og det gjorde henne enda mer nedstemt. Hun fikk problemer med å sove, så hun følte seg trøtt på skolen, og dermed klarte hun enda dårligere å konsentrere seg. Og det fikk henne til å tenke dårlig om seg selv også.

En lærer la merke til at Ingrid virket sliten og ulykkelig mye av tiden. Han ba henne om å oppsøke helsesykepleieren på skolen, og Ingrid gikk med på det. Helsesykepleieren fikk henne til å åpne seg om hvor vanskelig ting var hjemme og avtalte å møte henne jevnlig i noen uker. Dessuten ga helsesykepleieren henne en kopi av denne selvhjelpsguiden.

Fortsetter på neste side...



Ingrid bestemte seg for at problemløsningsferdigheten var den viktigste for henne. Problemet hun valgte å jobbe med var selvfølgelig foreldrenes krangling.

Hun skrev det ned slik som dette:

Problemet	<i>Foreldrene mine krangler mye, to eller tre ganger hver uke, og det gjør meg virkelig trist og sint, og jeg blir redd for at de skal skilles.</i>
Personer som kan støtte meg.	Helsesykepleier, fastlegen, favoritt-tanten min, læreren, mine to beste venner.
Hva jeg ønsker skal skje.	Jeg vil at de skal slutte å krangle, eller i det minste ikke så ofte. De burde også tenke mer på følelsene mine.
Tre ting jeg kan gjøre.	1. Lære å leve med det, og fortsette å holde det hemmelig. 2. Rømme hjemmefra. 3. Fortelle foreldrene mine hvordan kranglingen får meg til å føle meg, og spørre om de kan gjøre noe med det.

Fortsetter på neste side...

Så evaluerte Ingrid hver av disse tre handlingene.

Handling / løsningsidé	Fordeler/ godt poeng	Ulemper / dårlig poeng
1: Lære å leve med det, og fortsette å holde det hemmelig.	Vennene mine vil ikke få vite om det.	Det vil ikke endre på noe, og jeg vil føle meg like forferdelig.
2: Rømme hjemmefra.	Jeg slipper å høre dem krangle igjen. Det kan jo bli en opplevelse, et slags eventyr.	Jeg vil komme til å savne dem. Jeg vil kunne havne på gata og det ville vært helt forferdelig, og er jo ikke noe jeg ønsker. De ville blitt fryktelig redde, de er jo veldig glad i meg.
3: Snakke med foreldrene mine og fortelle dem hvor mye kranglingen deres plager meg.	Da gjør jeg i det minste et forsøk på å få det bedre. Det kan jo hende de vil krangle mindre, om de visste hvor fælt jeg synes det er.	Jeg gruer meg veldig til å ta det opp med dem. De kan jo bli sinte på meg.

Ingrid bestemte seg for at alternativ 1 var for passiv. Det ville etterlate henne i den samme elendige situasjonen. Alternativ 2 var for ekstrem. Det ville virkelig såre foreldrene hennes i tillegg til å være farlig for henne.

Så hun bestemte seg for å prøve alternativ 3, å snakke med foreldrene om hvor opprørt hun var. En helg ba hun om å snakke med dem og hun fortalte dem om følelsene sine og at hun ønsket at de skulle krangle mindre. Foreldrene hennes ble ikke sinte på henne, og de innrømmet at de hadde kranglet mye i det siste. De sa at de virkelig skulle prøve å holde ting roligere og krangle mindre. Dette hjalp, ofte kranglet de mindre.

Men foreldrene kranglet fortsatt for mye, og det gjorde Ingrid ulykkelig. Så hun bestemte seg for å gjøre noe annet også. Hun begynte å tilbringe mer tid hos sin favoritt-tante, for hos henne var det rolig og fredelig. Med foreldrene som kranglet mindre og en kveld eller to i uken hos tanten, ble ting mye bedre for Ingrid. **Humøret hennes forbedret seg, sønnen ble bedre, og hun begynte å føle seg som seg selv igjen.**



Sette seg mål

I denne delen vil du lære å:



Sette mål som er viktige for deg



Lage realistiske mål



Sette nye mål



Å sette seg mål handler om å gå fra å vite hva du bør gjøre til å planlegge hvordan du skal få det til å skje. Det handler om å ta grep. Du kan ha gode ideer om hvordan du skal løse et problem, men aldri komme rundt til å faktisk gjøre det. Det å sette seg klare og realistiske mål kan sikre at du faktisk gjør det du har bestemt deg for.

Når folk blir deprimerte, har de vanskelig for å sette mål eller utføre dem. De:

- **føler en mangel på motivasjon**
- **føler at de ikke har energi til å gjennomføre målene**
- **setter ofte mål som er for store**

I tillegg er det slik at folk som ikke er gode på å sette seg mål, ofte også er mindre tilbøyelige til å løse problemer og til å komme i gang med aktiviteter. Dermed har de større risiko for å bli deprimert.

Du kan nå lese om hvordan du på en systematisk og trinnvis måte kan sette deg mål for å løse problemer og gjøre livet ditt litt bedre.

Trinn 1:

Velg et mål for den neste uken

Hva ville være en nyttig handling å prøve neste uke? La oss si at du har et problem med dårlige karakterer i engelsk, og du bestemmer deg for at den beste løsningen

er å bruke mer tid på å studere. Hensikten med å sette deg det målet ville da være å bestemme hvor mye tid du vil bruke på å studere og når du vil gjøre det.

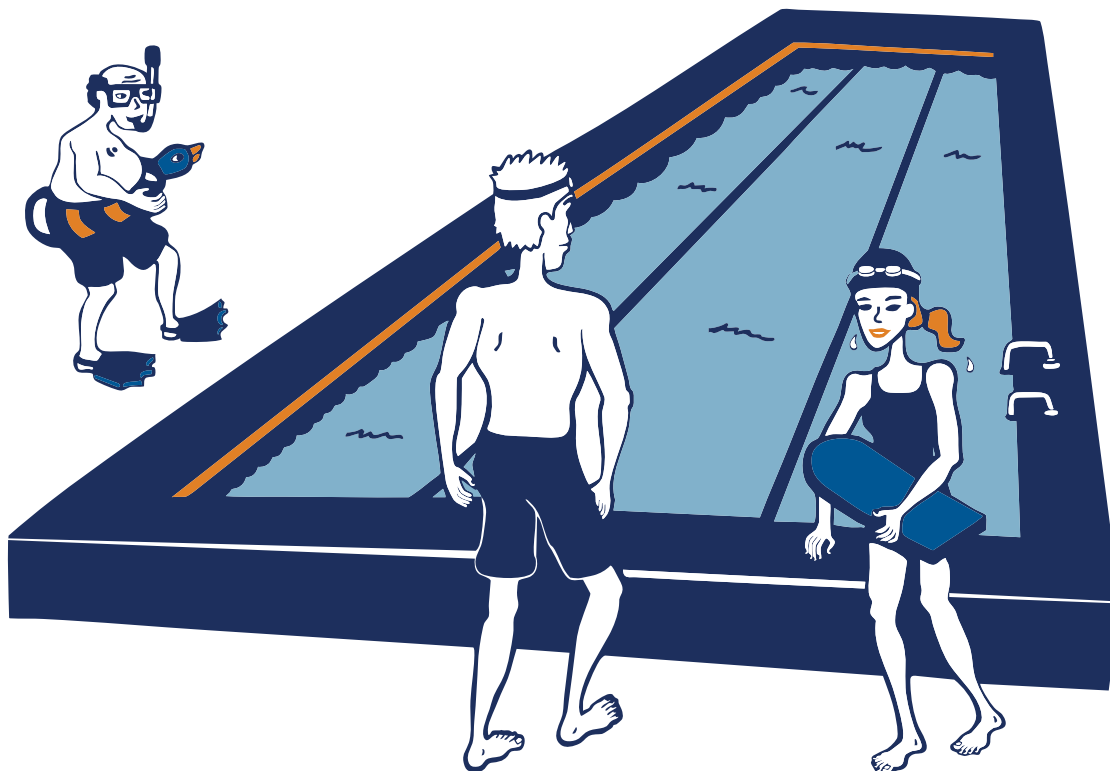
Eller, la oss si at du har følt deg ensom og kjedet deg, og at målet ditt er å bruke mer tid sammen med andre mennesker og gjøre noe morsomt. Et godt startmål ville sannsynligvis være å samle litt informasjon om hva slags aktiviteter som er tilgjengelig på skolen din eller i nærmiljøet ditt.

trekker seg ofte tilbake fra sosiale aktiviteter, slutter med sport, eller slutter å gå på kino og konserter. Verden deres blir mindre og tomere, noe som forverrer depresjonen. Aktivitetsmål øker deltakelse i sosiale eller andre interessante aktiviteter og vil bidra til å gjøre verden større og mer givende.

Aktivitetsmål er viktige for personer som sliter med depresjon. Deprimerte mennesker

Her er et eksempel på et mål:

Tren mer - begynn å svømme i svømmehallen.



Her kan du skrive et mål som du kan begynne å jobbe mot,
og som du kan bruke som et eksempel for deg selv:



Trinn 2:

Gjør målet konkret, realistisk og planlagt

Det er forsket på hvilke typer mål som mest sannsynlig blir gjennomført. Denne forskningen har funnet at effektive mål er:



Spesifikke:

Du er tydelig på hva du planlegger å gjøre. Det er mye mindre sannsynlig at uklare mål blir gjennomført: et mål som «å lese mer i matematikkboken min» vil sannsynligvis ikke gjøre en forskjell i studiene dine. Du vil sannsynligvis ikke sette av en konkret tid til det, og du vil ikke vite når du oppnår målet ditt.

Når man setter uklare mål føler man seg ofte mislykket selv når man gjør det bra. Uansett hvor mye du leser, kunne du alltid ha lest mer. Et bedre mål vil være: «å lese matematikk mandag og onsdag kveld i en time».



Realistiske:

Ungdommer setter ofte veldig ambisiøse mål, som for eksempel når noen som ikke har trent før setter seg målet: «Jeg skal trene en time hver dag fra neste uke». Dette målet er ikke realistisk, fordi nesten ingen gjør en slik endring så raskt. Selv om en gjør det i en eller to uker, vil en trolig snart slutte å trene hver dag, bli oppgitt over seg selv for å mislykkes, og så kanskje slutte å trene. Hvis du setter mål som er for store, legger du opp til motløshet og skuffelse.

Det er også verdt å huske at deprimerte personer har større vanskeligheter med å gjennomføre mål og må sette beskjedne mål til å begynne med. Målet du setter skal være lett nok å gjennomføre selv om du føler deg deprimert den neste uken. Til å begynne med må målene dine være små, og de kan gradvis bli mer ambisiøse etter hvert som du lykkes.



Planlagte:

Du må vite nøyaktig hva du skal gjøre, hvor du skal gjøre det, hvor lenge og når. Jo mer nøyaktig du formulerer målet ditt, desto mer sannsynlig er det at du kommer til å gjennomføre det. Så et dårlig mål vil være «gå og svømme», et bedre mål vil være «gå og svømme i svømmehallen torsdag kl. 17.00, i 20 minutter».

Den beste måten å planlegge mål på er å skrive målet ditt inn i en planlegger. Når du fullfører målet, krysser du det av. Da vet du nøyaktig hva du har gjort og hva du planlegger å gjøre.

Her er et eksempel på hvordan du skriver et mål:

Mitt mål:	Hvor ofte?	Nøyaktig når?
Svømme i svømmehallen, 20 minutter	En gang i uken til å begynne med	Torsdag etter skolen

Her kan du skrive målet ditt, hvor ofte du skal gjøre det du tenker å gjøre, og nøyaktig når du skal gjøre det:



Mitt mål:	Hvor ofte?	Nøyaktig når?



Tenk på målet ditt som en avtale med deg selv. Behandle det like nøye som du ville gjort med en avtale med legen din.

Hvis du må avlyse denne avtalen med deg selv, lag en ny plan umiddelbart og gå ikke glipp av det du hadde planlagt.



Trinn 3:

Gjennomfør arbeidet mot målet ditt

Etter at du har fullført målet ditt, husk å krysse det ut i planleggeren eller notatboken din. Husk også å

gratulere deg selv for å ha gjennomført målet – det er viktig å anerkjenne det du har oppnådd.

Når folk er deprimerte, har de problemer med å anerkjenne egne prestasjoner. I stedet ser de det de har gjort som latterlig enkelt eller uviktig. Faktum er at å gjennomføre ethvert mål når du er deprimert er veldig vanskelig og krever mye viljestyrke. Ikke ignorer

små seire eller tenk at de ikke teller. De teller, spesielt under depresjon.

Det er ofte nyttig å dele målet ditt med en venn eller en voksen du stoler på. Når du har fullført målet, del det med denne personen.

Men hva om du ikke fullførte målet ditt?

Gi deg selv ros for at du prøvde og for det du har lært.

Hva kom i veien? Hva kan du gjøre for å gjøre målet enklere?

Du kan merke du er i ferd med å starte å bebreide deg selv, men det er ikke veldig nyttig, og det er ikke rettferdig.

Det er trolig flere ulike grunner til at du ikke fullfører et mål. Noen ganger er det fordi målet er satt for høyt. Noen ganger er det fordi du trenger mer hjelp til å gjennomføre målet. Et eksempel er at du må avtale med en venn om å svømme sammen med deg. Noen ganger er det fordi det oppsto en uventet hindring. Kanskje skjedde det noe i familien den kvelden du planla å studere.

Uansett grunnen til at du ikke fullførte et mål, må du sette målet på nytt for neste uke eller endre målet slik at det er mer sannsynlig at det skjer. Generelt, tenk på å gjøre målet mer overkommelig (for eksempel start med en halvtime med studier) eller få noen andre til å hjelpe deg med det (for eksempel avtale å studere med en venn eller bli med i en studiegruppe).

Trinn 4:

Evaluer arbeidet med målet ditt

Noen mål er engangsuppgaver. Etter at du har funnet ut treningsplanen ved svømmehallen, er målet fullført. Men de fleste mål

innebærer pågående aktiviteter, som å endre studievaner, møte nye mennesker eller starte treningsprogrammer.

Når du har fullført et mål, så hold det på samme nivå i noen uker. Deretter bestemmer du om du vil øke målet litt eller fortsette å holde det på samme nivå til det virker enkelt. Dette er ditt valg! Men når målet føles enkelt og du har gjort det i minst noen uker, øk målet, eller kanskje lag deg et nytt.

Hvis du legger til et nytt mål, skriv det inn i planen din sammen med det andre målet ditt. Husk å krysse av målet når du gjør det, og gi

deg selv skryt for å ha gjennomført det. Det er vanligvis ikke en god idé å jobbe med mer enn tre mål samtidig. Det blir lett overveldende, og det er vanskelig å opprettholde innsatsen som kreves på en målrettet måte.

Etter en stund blir du vant til å gjennomføre disse målene, og de blir til vaner. Da er de ikke som mål i det hele tatt, bare ting du er vant til å gjøre.

Eksempel: Den sjenerte gutten



Lukas fikk først problemer med andre barn da han begynte i tredje klasse. Før det hadde han aldri tenkt på hvordan han kom overens med andre eller hva de tenkte om ham. Men det året flyttet familien til et nytt sted, og han måtte begynne på en ny skole. I sin første uke der, gjorde et par andre barn narr av ham og ertet ham. Dette syntes han var forferdelig, så han begynte å føle seg nervøs og holdt seg for seg selv.

Da en jente i klassen nærmet seg ham og sa hei, følte Lukas seg så anspent at han bare stirret ned i bakken og mumlet noe. Hun gikk sin vei. Han ble mer sjenert og holdt seg unna de andre barna. Etter hvert begynte de andre barna å se på ham som uinteressert og lite vennlig, og dette gjorde det vanskeligere for ham å snakke med dem.

Fortsetter på neste side...

I syvende klasse hadde Lukas ingen venner og tilbrakte all tid sin etter skolen alene. Han gjorde det bra på skolen, og han likte å lese science fiction, men han følte seg ensom og trist. Hver gang en annen elev snakket med ham, tenkte han at «Hun er bare høflig». «Hun vil snart se hvor kjedelig og rar jeg er». Da følte han seg enda mer anspent, magen strammet seg og han fikk ofte hjerneteppe. Han stirret ned i gulvet og mumlet noe til hun gikk bort. Da følte han seg i tillegg sint på seg selv for å ha mistet sjansen til å få en venn.

Lukas ble nedstemt og motløs, og han ble gradvis deprimeret. Han begynte å gjøre det dårligere på skolen fordi han ikke klarte å konsentrere seg. Han sa ofte til seg selv at han var svak og rar fordi han ikke hadde venner. Den indre kritiske stemmen fikk ham bare til å føle seg enda mer motløs og håpløs.

I tiende klasse fikk ikke Lukas vurdering i alle fag, og det var tydelig at alt ikke var bra med ham. Foreldrene insisterte derfor på at han skulle besøke fastlegen. Legen skjønnte at Lukas var blitt mildt deprimeret og henviste ham til psykolog for en type

behandling kalt KAT (kognitiv atferdsterapi). Legen vurderte også at Lukas ikke trengte medisiner for denne typen depresjon, men hjelp til å få kontakt med andre mennesker.

Lukas fikk også en kopi av denne selvhjelpsguiden. Fordi han ikke kunne komme til psykologen med en gang, jobbet Lukas først på egen hånd. Han lagde noen aktivitetsmål som skulle øke tiden han tilbrakte med andre mennesker.



Fortsetter på neste side...

Lukas sitt mål var å bli med i et chatterom for personer som er interessert i science fiction.

Mitt mål:	Hvor ofte?	Nøyaktig når?
Bli med i et science-fiction chatrom og lese noen av meldingene.	En gang per uke, 30 minutter.	Enten mandag eller onsdag kveld.

Resultatet av Lukas sitt første mål var ganske bra. Først leste han bare andres innlegg, deretter prøvde han å sende

noen av sine egne. Og han ble ganske fornøyd da andre svarte han på en vennlig måte.



Som sitt andre mål valgte Lucas å snakke mer med folk i klassen sin. Han formulerte dette målet konkret slik: Still et spørsmål om tema i timen minst to ganger per uke, og så takke for hjelpen.

Mitt mål:	Hvor ofte?	Nøyaktig når?
Still en i klassen et spørsmål knyttet til tema i timen	To ganger i uken	I engelsktimene

Resultatet av det andre målet viste at dette også var et godt mål. Det å spørre om skolearbeid var lettere for ham enn andre typer samtaler. Klassekameratene hans ble overrasket over å høre Lukas stille spørsmål, og de svarte stort sett positivt. Denne erfaringen gjorde ham mer håpefull og mindre deprimert.

Da Lukas begynte behandlingen hos psykologen, lærte han å overvinne angsten sin, hvordan han kunne endre tankegangen sin for å være mer støttende mot seg selv, og hvordan han sakte kunne øke kontakt med andre mennesker.



Han lærte også å bli mer komfortabel når han var i en gruppe med flere personer. Han fortsatte å gjøre små endringer, følte seg mer knyttet til andre og kom gradvis ut av depresjonen.

Nyttige tillegg

Den neste delen inneholder informasjon som er nyttig for ungdommer som er plaget med depresjon. Det er informasjon om:



Grunner til å forandre på noe



Rusmidler og depresjon



Kosthold, trening og depresjon



Håndtering av tilbakefall



Grunner til å forandre på noe

Forandring er vanskelig, selv når det er en forandring til noe bedre som for eksempel en ny skole, en ny sport eller et nytt vennskap. Hvorfor? Fordi det betyr å gjøre ting som er mindre kjent, lære om nye ting og øve opp nye ferdigheter, og få erfaringer du ikke har hatt før.



Når du føler deg stresset eller nedfor, er det spesielt vanskelig å endre seg fordi du ikke føler at du har energi eller evne til å prøve nye ting.



Av denne grunn er det viktig å gi deg selv en pep-talk, for å minne deg selv på hvorfor endring er verdt innsatsen.



Endring gir deg nye opplevelser:

Det å ikke gjøre noe, eller gjøre det du alltid har gjort, vil ikke få deg til å føle deg annerledes og kanskje da heller ikke bedre. Nye erfaringer kan oppleves litt rare i begynnelsen, men det kan også være spennende, interessant og morsomt. Du fortjener slike opplevelser.



Endring kan lære deg nye ferdigheter:

Å gjøre ting på samme gamle måte, spesielt hvis det ikke fungerer, gjør det vanskelig å lære noe nytt. Det får deg til å føle at du ikke har valg, og at ting alltid vil være det samme. Å prøve noe nytt gir deg valgmuligheter.



Endring gir deg kraft:

Å ikke gjøre noe skyldes ofte at en situasjon eller et problem, er noen andres ansvar som du ikke rår over. Det kan få deg til å føle deg maktesløs og hjelpeløs, men du har alltid et valg i hva du tenker og gjør. Å jobbe for å få til en endring er en måte å ta tilbake kontrollen på og gjør deg sterkere.

Sometimes you can't do much
to change a problem, but you
can change how you think about
it and in this way you can
change how you feel.

• Dalai Lama

Ok, så du er enig, endring kan være verdt det, men det er fortsatt vanskelig. Her er noen tips for å hjelpe deg i gang.



Skaff deg den informasjonen du trenger:

Så langt har du allerede begynt å lese denne selvhjelpsguiden! Fortsett å lese og finn ut hva du trenger å vite for å gjøre endringer. Noe av informasjonen kan komme fra en guide som denne. Noe kan komme fra Internett, bøker eller magasiner, eller fra andre mennesker.

Husk å skaffe deg god informasjon. Hvis du er usikker på noe av informasjonen du har funnet, sjekk det med en lærer, forelder eller noen andre du stoler på.

Vær ikke redd for å stille spørsmål.



Få nyttig støtte:

Snakk med venner, søsken, foreldre eller andre voksne du stoler på. Husk at du ser etter folk som vil støtte deg i å gjøre endringer. De kan hjelpe deg til å finne nye strategier, gi deg nyttig tilbakemelding og heie på deg for innsatsen du gjør.

Folk som ikke lytter, som bare er enige med deg om at situasjonen er elendig, eller som sier 'skjerp deg', er sannsynligvis ikke hjelpsomme og får deg bare til å føle deg verre.



Vær tålmodig med deg selv:

Forvent ikke at ting skal være annerledes over natten. Sett realistiske mål og gi deg selv tid. Gi deg selv anerkjennelse for å prøve noe nytt.

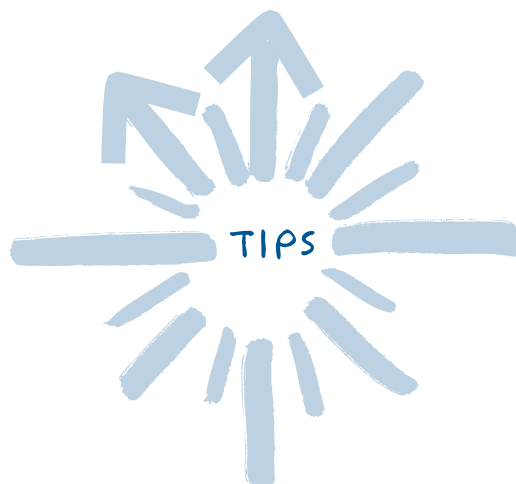
Husk at ting ikke alltid fungerer første gang, og lær av feilene underveis.



Hvis du vil at ting skal være annerledes, gjør noe konkret:

Forskjellen mellom å bestemme seg og å gjøre noe er, vel, å gjøre det. Når du tar et lite skritt, har du gått fra passivitet til handling, og da er ting allerede litt annerledes. Du har tatt et første skritt ved å lese denne selvhjelpsguiden så langt.

Nå kan du se om du kan gjøre den forskjellen større ved å sette noen av disse rådene ut i livet.



Rusmidler og depresjon

De fleste ungdommer befinner seg i situasjoner der alkohol eller andre rusmidler blir brukt. Men ungdommer som er deprimert, må være ekstra forsiktige når de tar beslutninger om bruk av rusmidler.

Personer som er deprimerte kan si at de føler seg bedre, mer avslappet eller i bedre humør, når de er påvirket av alkohol eller narkotika. Det er et problem av flere grunner.

- De kan begynne å tro at de bare kan være avslappet når de bruker rusmidler.
- Å være «høy» eller full gjør det vanskeligere å lære og bruke nye ferdigheter for å håndtere det som er vanskelig.

Denne selvhjelpsguiden handler om å utvikle realistisk tenkning og evnen til å løse problemer på en vellykket måte. Alkohol og andre rusmidler påvirker hvordan folk tenker, føler og oppfører seg. Depresjon påvirker også hvordan folk tenker, føler og oppfører seg, og det til det verre. Så å kombinere rusmiddelbruk og depresjon er en dobbelt uheldig.

Det kan føre til impulsive og dårlig gjennomtenkte beslutninger.



I beste fall kan bruk av rusmidler resultere i pinlige og flaue situasjoner som du må håndtere senere, noe som skaper problemer i stedet for å løse dem. I verste fall kan det føre til alvorlige konsekvenser der deprimerte ungdommer gjør ting for å skade seg selv eller de de er glad i.

Bruk av alkohol og andre rusmidler kan føre til depresjon eller gjøre at det blir det verre.

I tillegg, hvis en person tar medisiner for depresjon, kan rusmidler hindre medisinene i å virke eller forårsake alvorlige bivirkninger. Avhengig av hvor mye som brukes, og hvor mye det forstyrrer livet ditt, kan bruk av rusmidler bli en avhengighet.

På det punktet er avhengighet det største problemet, og det blir vanskeligere å overvinne depresjon.



Hvis du er deprimert og bruker rusmidler, må du tenke nøye gjennom det. Hvis du går til en helsesykepleier, lege eller noen andre innenfor psykisk helsetjeneste, vær ærlig og fortell dem det. Hvis du ikke går til en fagperson, vurder å snakke med foreldrene dine eller en voksen du stoler på.

Hvis rusmiddelbruk forstyrrer livet ditt, må du håndtere det sammen med depresjonen.

Kosthold, trening og depresjon

Vi vet alle at trening og riktig kosthold er bra. Riktig ernæring og kosthold gir energi og bidrar til en sunn helse. Regelmessig trening hjelper kroppen din med å holde seg i form, og bidrar også til bedre søvn. Folk som spiser godt og trener regelmessig føler seg ofte mer selvsikre, mer energiske, og bedre i stand til å takle stress.

Et sunt kosthold og regelmessig trening er særlig viktig for personer med depresjon. Fysisk aktivitet kan hjelpe deg med å endre humøret ditt. Flere forskningsstudier viser at for noen er regelmessig trening like effektivt som medisiner for depresjon, for å redusere depresjon.

Hvis du er deprimert, kan det å starte med en form for trening være svært tungt. Problemet er å prøve å holde seg til trenings-

og ernæringsplaner når du knapt klarer å følge din daglige timeplan! Depresjon tar bort motivasjonen til å gjøre ting: jo mindre du gjør, jo mindre føler du for å gjøre ... og så videre. Akkurat som du lærte i delen om det å sette mål, er det viktig å sette små mål og gradvis jobbe deg opp til et bedre nivå av kondisjon og helse. Hvis du har brukt mesteparten av fritiden din på å sove eller slappe av foran TV-en, må du endre deg gradvis.



Forskning har vist at fysisk aktivitet er forbundet med en betydelig reduksjon i depressive symptomer hos ungdom.

Ting å huske:



Vær konkret:

«Jeg skal spise bedre» høres bra ut, men det er for vagt til å være nyttig.



Vær konsekvent:

Prøv å holde deg til planene dine og ikke la unnskyldningene vinne.



De små tingene teller:

Prøv å gå opp noen trapper i stedet for å ta heisen, eller gå av bussen ett stopp før og gå resten.



Finn en treningsvenn:

Å gjøre det alene kan være vanskelig. Se om du kan overbevise en venn eller familiemedlem om å bli med deg og hjelpe hverandre å holde fast ved planene.



Ha det gøy:

15 minutter med løping, sykling, eller svømming er fortsatt trening.



Forebygge tilbakefall

Mange mennesker har håndtert depresjon på en vellykket måte ved å bruke ferdigheter som de som er beskrevet i denne selvhjelpsguiden, eller ved å få hjelp fra andre og profesjonell behandling. Men noen ganger kommer depresjonen tilbake. Dette kalles *tilbakefall*.

Du kan håndtere muligheten for tilbakefall på tre måter.

1:

Prøv å forebygge tilbakefall av depresjon ved å bruke de antidepressive ferdighetene som er beskrevet i denne selvhjelpsguiden

Vi sier ikke at disse ferdighetene alltid vil forhindre depresjon, bare at de sannsynligvis vil være til hjelp.

Hvis du vet at en vanskelig periode kommer, som for eksempel en eksamen, flytting eller andre viktige endringer i

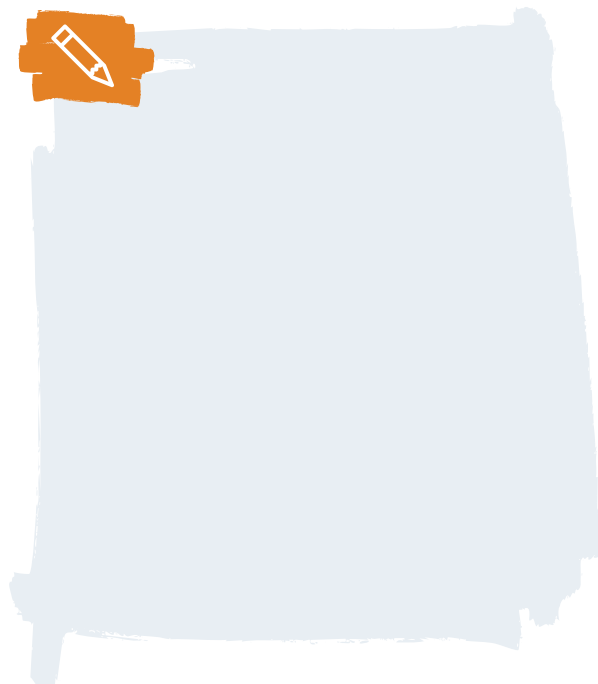
ditt liv, planlegg for det. Ta ting gradvis og fortsett å ta vare på deg selv.

Hvis noe stressende du ikke forventet dukker opp, bruk realistisk tenkning, problemløsning og det å sette seg mål for å håndtere det.

- Lag også en liste over nyttige strategier fra selvhjelpsguiden.
- Hvilke realistiske ting sa du til deg selv som fungerte?
- Hvilke valg for problemløsning var mest effektive?
- Hvilke mål gjorde at du følte deg bedre og holdt deg aktiv?

Skriv dem ned.

Du kan trenge nye strategier for nye situasjoner, men det er en god idé å starte med ting som fungerte før.





2:

Legg merke til de tidlige varselsignalene på tilbakefall

Vær bevisst på deg selv, hvordan du har det, og på situasjonen din. Legg merke til om humøret, tenkningen eller væremåten din endrer seg på en måte du ikke liker.

Hvis du oppdager disse varselsignalene, gjør noe: Snakk med andre du stoler på. Bruk de antidepressive ferdighetene som fungerte sist. Søk profesjonell hjelp om nødvendig.

- Det viktigste er å lage en plan for hvordan du skal reagere på disse varselsignalene. Vi kaller dette en nødplan for humøret. Det er en slags førstehjelpspakke for humøret ditt. **Bare det å ha en slik plan kan redusere sjansene for at du trenger den.**

Hvis du tar på deg for mye, gi deg selv en pause og slapp av. Men husk at det å holde seg aktiv med givende gjøremål er bra for deg. **Prøv å ha kontakt med personer og involvere deg i aktiviteter som hjelper deg til å føle deg bra med deg selv**

3:

Når en depresjon er i gang, tenk på hva som fungerte for deg sist gang

Var det en spesiell type profesjonell hjelp som var nyttig? Var det en bestemt anti-depressiv ferdighet som virkelig gjorde en forskjell? For eksempel, hvis det hjalp

deg før å trene to ganger per uke, vurder om du har fortsatt å møte dette målet. Hvis ikke, kan det være et godt sted å starte.

➤ Hvis du har håndtert depresjon én gang, kan du gjøre det igjen. Faktisk har du sannsynligvis kunnskap, ferdigheter og støttmuligheter som du ikke hadde første gang.

➤ Hvis du har gått til en rådgiver, lege eller annen hjelp innenfor psykiske helse, ta kontakt med dem, spesielt hvis du har tanker om å skade deg selv.



Gratulerer!

Du har lest gjennom denne selvhjelpsguiden. Kanskje har du gjort noen skriveoppgaver eller fylt ut arbeidsark, og kanskje har du prøvd ut noen av disse ferdighetene.



Uansett hvilket stadium du er på, tror vi at du nå forstår din depresjon bedre. Hvis du fortsetter å lære de antidepressive ferdighetene (lese gjennom ferdighetsseksjonen, fylle ut arbeidsarkene og øve på ferdighetene), vil du bli bedre på å bekjempe depresjon.



Og husk at støtte fra andre alltid er viktig. Depresjonen er ikke din skyld, men du kan faktisk gjøre en del for å hjelpe deg selv - også når andre rundt deg har ansvar for å gjøre noe med din situasjon.



Arbeidsark

Denne selvhjelpsguiden er lettere å bruke hvis du skriver ting ned. De følgende arbeidsarkene er laget for å hjelpe deg med dette.



ARBEIDSARK:

Utfordre depressive tanker

Aktuell situasjon	Depressive tanker	Realistiske tanker

ARBEIDSARK:

Problemløsning 1

Element	Beskrivelse
Problemet	
Personer som kan støtte meg	
Hva jeg ønsker skal skje	
Tre ting jeg kan gjøre	

ARBEIDSARK:

Problemløsning 2

Handling / løsningsidé	Fordeler/ godt poeng	Ulemper / dårlig poeng
1		
2		
3		

ARBEIDSARK: Målsetting

Mitt mål	Hvor ofte?	Nøyaktig når?

Kontaktinformasjon

For å laste ned en gratis kopi, gå til:

<https://kognitiv.no/>

For trykte kopier av den engelske publikasjonen, kontakt:

Centre for Applied Research in Mental Health and Addiction

www.sfu.ca/carmha.html

Carmha Faculty of Health Sciences, Simon Fraser University.

Nyttige lenker:

<https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/psykisk-helse-hjelp-for-barn-og-unge/>

<https://www.fhi.no/he/folkehelserapporten/psykisk-helse/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/?term=#-depresjon>

Om forfatterne



Dan Bilsker PhD
(Hovedforfatter),
psykolog ved
Vancouver General
Hospital, og rådgiver
for en forskergruppe
innenfor psykisk
helse ved Simon
Fraser University.

Merv Gilbert PhD,
psykolog ved British
Columbia's Children's
Hospital, med en
privatpraksis i
Vancouver.

David Worling PhD,
psykolog med privat-
praksis i Vancouver.

E. Jane Garland,
psykiater ved
Universitetet i
British Columbia
ved en klinikk for
depresjon og angst-
lidelser og forsker
på behandling av
affektive lidelser.

Takk til:

- Finansiering av selvhjelpsguiden er gitt av the Ministry of Children and Family Development, som ledd i den nasjonale helseplanen for barn- og ungdoms psykiske helse i Canada
- Christy Hill (CHILL) Illustrator Chill Factor Communications Vancouver, BC
- Karen Cowl Designer Stripe Graphics Ltd. Vancouver, BC
- Vi ønsker å anerkjenne bidraget fra Dr. Randy Paterson, medforfatter av Self-Care Depression Program, som denne guiden er basert på.

Opphavsrett:

© 2005 by D. Bilsker, M. Gilbert, D. Worling & E. J. Garland.
All rights reserved.

Norsk oversettelse:

Norsk forening for kognitiv atferdsterapi
