

Angst og depression – hvad kan du selv gøre?

Hjælp til selvhjælp



Sov godt

Hjernen har brug for søvn, for søvn fornyr vores psykiske og fysiske tilstand og forebygger depression. En god nattesøvn forbedrer immunforsvaret, styrker hukommelsen og ophæver de skadelige virkninger af stress.

Søvnen har tre faser, der afløser hinanden natten igennem: Overfladisk søvn, dyb søvn og drømmesøvn (REM-søvn). Det er i den dybe søvn, at hjernen slapper af, og aktiviteten i hjernens nerveceller falder. Søvnen er markant forstyrret hos 9 ud af 10 depressive. Nogle sover længe, men ikke særlig dybt, mens andre sover mindre og overfladisk. Søvnforstyrrelser og depression forstærker hinanden og skaber en ond cirkel.

Værd at vide om søvn

- De fleste mennesker har brug for mellem 6 og 9 timers søvn.
- Alkohol før sengetid kan være et godt indsovningsmiddel, men det gør søvnen overfladisk og forhindrer, at du når ned i den dybe søvn.
- Søvnen normaliseres i takt med, at depressionen forsvinder.
- Sovemedicin virker kun forbigående, det kan skabe afhængighed og medvirke til at fastholde depressionen.
- Antidepressiv medicin nedsætter REM-søvnen, hvilket kan være en del af årsagen til medicinens virkning på depression.

Gode veje til bedre søvn

- Vælg en seng, der passer til dig, mørklæg dit sovekammer og hold temperaturen på ca. 18 grader.
- Motion sidst på eftermiddagen eller først på aftenen er god sovemedicin.
- Slap af mindst en time før sengetid. Hør stille musik, læs eller se tv, tag en hyggelig snak eller tænk på dagens bedste oplevelse.
- Et varmt bad inden sengetid kan være søvnfremkaldende.
- Undgå kaffe, sort te og mad lige før sengetid. Du må dog heller ikke gå sulten i seng. Spis let, hvis du har brug for mad.
- Respekter dit indre ur. Kend dit søvnbehov og forsøg at gå i seng og stå op på samme tid hver dag, også på fridage.
- Hvis du ikke kan sove, eller hvis du vågner, så stå op og læs en bog eller gæt en kryds og tværs. Undgå at forbinde sengen med søvnløshed.



Følg lyset

I årets mørke måneder har rigtig mange glæde af lysterapi, der er en behagelig behandling, som kan klares sammen med morgenkaffen og avisen. Lysbehandling virker hos 60-90 procent af mennesker, der rammes af en vinterdepression, og der er få bivirkninger. Virkningen sætter hurtigt ind, men behandlingen skal fortsætte vinteren ud. Lysbehandling er effektivt både ved vinterdepressioner og depressioner, der ikke er sæsonafhængige. Behandlingen kan sjældent stå alene, men er et godt supplement til den behandling, din læge anviser.

Værd at vide om lysbehandling

- Lysbehandling virker gennem øjnene, ikke gennem huden. Du skal ikke se direkte på lyskilden, men lyset skal naturligvis gennem øjets pupil.
- Du må gerne læse, skrive eller spise under lysbehandlingen. Du skal bare koncentrere dine aktiviteter inden for det område, der oplyses af lyslampen.
- Lyset fra tv-apparater og computere kan ikke erstatte lysbehandling.
- Du bør tage lysbehandling 30-60 minutter hver dag. Lysstyrken bør være 10.000 lux* i 30-40 cm's afstand.
- Selv på regnvejrsdage er der meget mere lys ude (minimum 3.000 lux) end inde (maksimum 500 lux). Naturligt lys virker.
- Det er vigtigt, at du taler med din læge eller psykiater, før du starter i lysbehandling.

Sådan får du mest ud af lyset

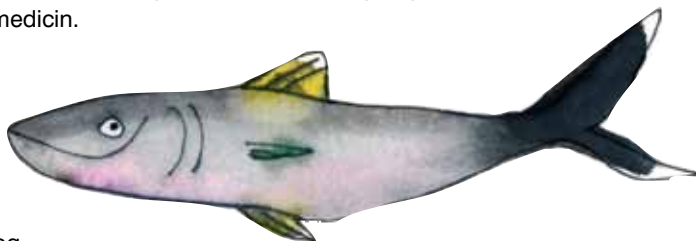
- Sørg for at lyslampen har en relativ stor skærm, så du får størst mulig glæde af lyset.
- Den bedste effekt ses ved behandling om morgenen.
- Brug ikke lyslampen om aftenen, da du kan få problemer med at falde i søvn.
- Gå udendørs i 30-60 minutter hver dag midt på dagen, så får du mest muligt ud af dagslyset.

* Lux er en måleenhed for lys.



Spis sundt

Det er altid vigtigt at spise sundt og regelmæssigt, og især hvis du lider af angst og depression. Sund kost øger din modstanddygtighed, og især det sunde fedt fra fisk og fiskeolie har vist sig at gavne effekten af antidepressiv medicin.



Spis fisk!

De fleste mennesker ved, at fisk gavner krop og kredsløb, men ikke alle er klar over, at fisk også er sundt for psyken. Fiskens super-umættede fedtstoffer er nødvendige for hjernen og nervesystemets opbygning og funktion. Det skyldes, at vores hjerner indeholder 60 % fedt, hvoraf ca. halvdelen består af de essentielle omega-3 og omega-6 fedtsyrer, som kroppen ikke selv kan danne. Dem skal vi derfor have via kosten.

Du kan få omega-3 fedtsyrer fra saltvandsfisk og skaldyr, tang, alger, kød og æggeblomme. Havet er dog den bedste kilde. Man anbefaler, at du spiser fisken frem for fiskeolien, der ikke indeholder helt så mange af de sunde fedtstoffer. Sushi er den ideelle kilde til essentielle fedtsyrer. Som en ekstra bonus indeholder sushi få kalorier, og du bliver dejlig mæt.

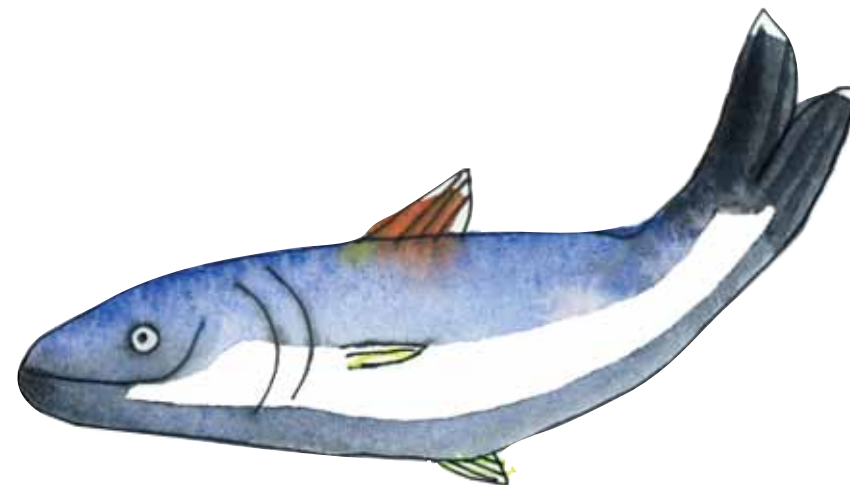
Led efter vitaminer

Noget tyder på, at du i vist omfang kan beskytte dig mod tilbagefald af depressioner ved at være meget opmærksom på, hvad du spiser. En varieret og sund kost sikrer energi til hjernen og er desuden kilde til mange af de vitaminer og mineraler, som undersøgelser har vist, at kroppen mangler ved depression.

Her får du nogle eksempler:

- B3-vitamin (findes i æg, ølgær og fjerkræ)
- B12-vitamin (findes i fisk og mælkeprodukter)
- Folinsyre (findes i kalvelever og broccoli)
- Magnesium (findes i torsk, makrel og hvedekim)
- Zink (findes i østers, julesalat, asparges, kalkun og radiser)

Mangel på et eller flere af disse stoffer kan påvirke din hjernefunktion negativt, og viden om kostens indhold og sammensætning kan være med til at påvirke dit helbred i den rigtige retning. Tal med en kostvejleder, hvis du vil vide mere.



Lær at huske

En depression nedsætter i høj grad din evne til at fungere i hverdagen. Det kan være svært at følge med i samtaler, købe ind, huske aftaler, læse en bog eller se tv. Mange mister koncentrationen og har svært ved at skabe og bevare overblikket. Selv helt almindelige opgaver bliver uoverskuelige, og det kan synes umuligt at lægge en holdbar plan for, hvordan man griber det an.

Nogle har kun problemet, mens de er deprimerede; andre kæmper med det i måneder eller år efter, at depressionens øvrige symptomer er aftaget.



Her får du nogle gode råd til at håndtere vanskelighederne i hverdagen.

Hvis du har svært ved at koncentrere dig og være opmærksom

- Sørg for at skabe ro og orden omkring dig.
Sluk for radio og tv, når du læser.
- Løs en opgave ad gangen og del den op i mindre bidder.
- Hold pauser.
- Skab ro til samtale.
- Undgå for mange sansepåvirkninger på en gang. Lad fx være med at købe ind, når der er mange mennesker i butikkerne.

Hvis du har svært ved at huske og lære nyt

- Find faste rutiner, for eksempel for hvornår du skal tage din medicin.
- Find faste pladser til dine ting, fx medicin og nøgler
- Brug en kalender (fx den i din mobil) eller en dagbog til at hjælpe dig med at huske, hvad der er sket, og hvad der skal ske.

Hvis du har svært ved at få overblik, planlægge og sætte ting i gang

- Brug en kalender eller et dagsskema til at få styr på din dag.
- Tag din kalender med, når du skal ud.
- Find faste rutiner for hvornår du spiser, gør rent og dyrker motion.
- Få hjælp til at skabe struktur. Planlæg hvad der skal gøres hvornår.
- Måske har du brug for andres hjælp til at planlægge og igangsætte dine projekter? Spørg om de vil hjælpe!

Husk at løbe

Motion hjælper på depression. Vi ved endnu ikke helt hvorfor. Men vi ved, at motion øger cellenydelsen i hjernen. En krop i god form har en god blodforsyning, og det betyder meget for hjernen. For selvom hjernen kun udgør omkring to procent af kropsvægten, bruger den ca. 20 procent af kroppens blodforsyning.

Fysisk bevægelse styrker både din krop og dit selvværd, og det er vigtigt at huske, at hverdagsmotion er nok. Målet er, at du dyrker 30-40 minutters rask gang, cykling, havearbejde, en tur med hunden eller leg med børnene hver dag. Du skal bare huske, at pulsen skal op!

7 gode grunde til at være fysisk aktiv

- Motion forebygger overvægt, sukkersyge, visse former for kræft og blodpropper i hjerte og hjerne.
- Motion modvirker psykiske problemer som fx depression, angst og stress.
- Motion styrker muskler, sener, knogler og led, men også kredsløb, immunforsvar og stofskifte.
- Motion styrker søvnen og regulerer appetitten.
- Motion leder triste tanker på flugt, fordi det er svært at tænke, mens man er aktiv.
- Motion modvirker isolation, fordi det ofte giver mulighed for sociale oplevelser.
- Motion modvirker stigmatisering. Man føler sig som alle de andre, der også dyrker motion.



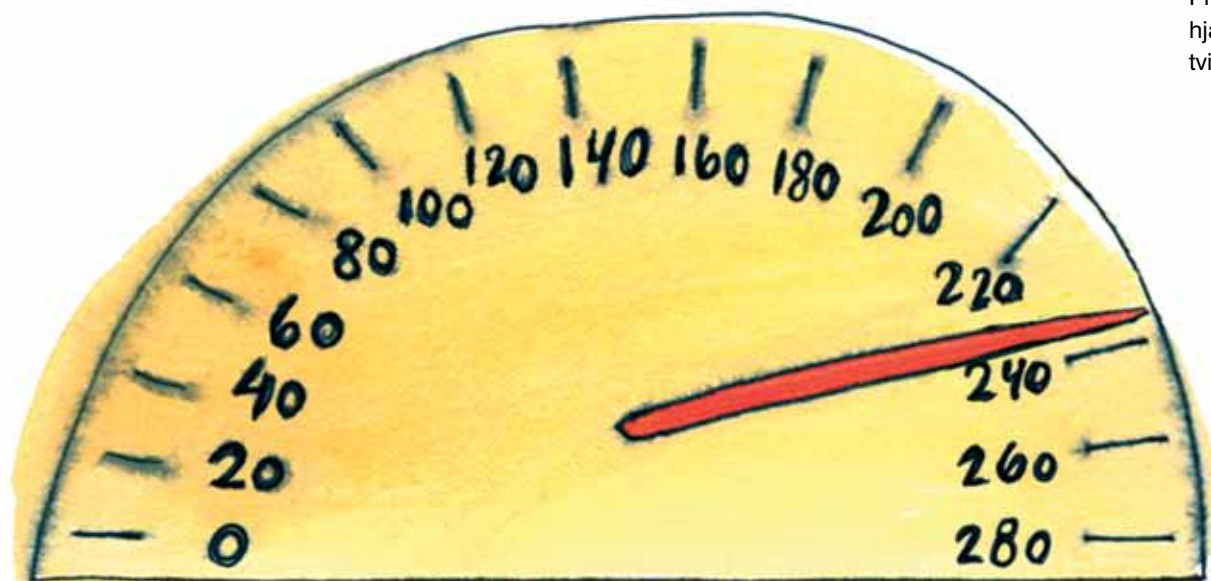
Stress ned

Mange mennesker, der lider af depression, er i en konstant tilstand svarende til svært stress. Stress trætter hjernen og påvirker både energi, humør, appetit og søvn.

Men stress er også en hyppig udløser af angst og depression, derfor skal du være opmærksom på dit stressniveau. Den gode nyhed er, at stress både kan forebygges og behandles. Start med at erkende problemet. Herefter skal du lære at være opmærksom på de typiske stresstegn og reagere på dem.

Gode råd til at stress ned

- Læs om stress. Find ud af, hvad stress er, hvad det betyder for helbredet, og hvad der kan beskytte dig mod tilstanden.
- Lær at tolke din krops signaler og handl efter dem.
- Fortæl andre, hvordan du har det, og hvad du forventer af dem. Personer, der aktivt søger støtte hos andre, har lavere risiko for stress.
- Det er ikke nok at snakke! Du skal også ændre dine vaner. Mestringsstrategier, der er rettet mod stressens årsager, er mere succesfulde end dem, der er rettet mod symptomerne.
- Motion forbrænder stresshormonerne og kan holde de skadelige virkninger fra døren.
- Spis sundt og spring ikke frokosten over.
- Giv dig tid til at tænke over dit liv og dine værdier. Lav om på uvaner og skab plads til familie og venner.
- Spænd af. Afspændingsteknikker kan fremme organismens selvregulering og modvirke negative konsekvenser af stress, bl.a. på hormon-, immun- og hjertekarsystemet.
- Prioriter. Planlægning, prioritering og uddelegering af opgaver hjælper, fordi det fjerner stressorerne. Spørg din chef, hvis du er i tvivl om hvordan.



Lær dig selv tålmodighed

Uanset om en depression er let eller svær, er tålmodighed et vigtigt bidrag til helbredsprocessen. Sygdommen betyder, at din koncentration og reaktion er stærkt nedsat. Heldigvis er der flere ting, du kan gøre for at forfølge de gode oplevelser og formindske de svære. Husk at belønne dig selv for alle fremskridt, selv de helt små. Og sørg for at forkæle dig selv. Hver dag.

Hvis din depression er let eller moderat, kan du muligvis fortsætte med at arbejde, eventuelt på nedsat tid eller med mindre krævende opgaver. Du kan med fordel holde fast i dine sædvanlige aktiviteter som for eksempel sport, især hvis det er noget, du holder af, men skær eventuelt lidt ned på deres varighed.

Tænk genoptræning

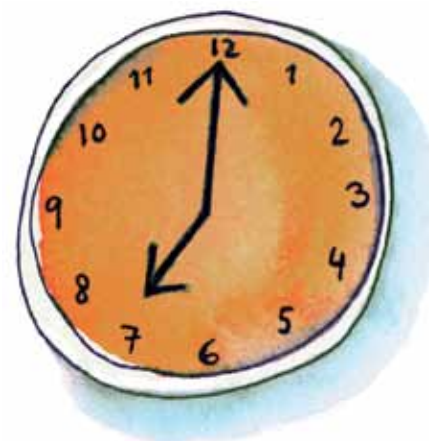
En depression trætter. Derfor er det godt at forenkle opgaver, at lade være med at have flere ting i gang samtidigt og at tage højde for den øgede træthed. Det hjælper at acceptere, at det er sådan og lade være med at kræve det umulige af dig selv. Du skal indstille dig på at være tålmodig - også et godt stykke tid efter, at depressionen er forsvundet, for din hjerne skal genoptrænes.

Tænk positivt

Når du får det lidt bedre, kan du begynde at arbejde med dig selv. Du kan for eksempel prøve hver aften at se tilbage på dagen, der er gået, og hæfte dig ved det bedste, der er sket. Efterhånden som depressionen letter, kan du også lære at gribe dig selv i overdreven pessimistisk, nedgørende og negativ tænkning om dig selv og din fremtid. Det er muligt at lære at tænke mere konstruktive tanker, der kan modvirke nedtrykthed og øge din selvtillid. Det er blandt andet det, du kan lære under samtaleterapi.

Hold øje med dig selv

Du har størst mulighed for at hjælpe dig selv, hvis du ved, hvad der forværrer og forbedrer din tilstand. Opsøg situationer, der er gode for dig, og undgå situationer, hvor det er særligt svært at være dig.



Angst og depression kan i dag behandles effektivt med samtalerapi og/eller antidepressiv medicin. Den vigtigste del af kampen mod sygdommen er derfor at passe din behandling og følge lægens anvisninger.

Der er dog meget, du herudover kan gøre for at mildne dine symptomer og øge effekten af din behandling. Lysterapi, motion, kostplanlægning og andre sunde vaner styrker kroppen og adspred tankerne. Denne folder giver gode råd og inspiration til at komme i gang.

Du kan læse mere på www.kropogsjael.dk

Her kan du få mere viden:

www.kropogsjael.dk

www.psykiatrifonden.dk

www.angstforeningen.dk

www.depressionsforeningen.dk

