



Stemningsregistrering ved depression



Navn: _____

Få overblik over dine symptomer og din behandling

Depression er en alvorlig sygdom. Ifølge rapport fra Verdenssundhedsorganisationen WHO (2000) ligger den i dag på 4. pladsen over de sygdomme, der giver anledning til det største tab af livskvalitet. Og WHO forudser, at depression inden år 2020 vil ligge på 2. pladsen.¹

Depression kan behandles, men det kræver en indsats af både dig og din behandler. Et vigtigt element i en effektiv behandling er, at du kender dine symptomer så godt, at du hurtigt kan genkende dem, hvis de kommer igen. Det er imidlertid langt sværere at huske humør og følelser end konkrete begivenheder. Derfor er det godt at registrere dine symptomer. Når du løbende skriver ned, hvordan du har det, kan du lettere finde sammenhænge mellem belastende begivenheder, humørudsving og behandling. Derfor har vi lavet denne dagbog.

Dagbogen er inspireret af en lignende bog til mennesker med bipolare lidelser, "Stemmingsregistrering ved bipolare tilstande" af psykolog Krista Straarup og overlæge Rasmus Licht ved Klinik for Mani og Depression, Psykiatrisk Sygehus i Århus.

Tak for initiativ og tekst til overlæge Abelone Ahlers, distriktsygeplejerske Birthe Lund samt distriktsteamet for affektive lidelser ved Aalborg Psykiatriske Sygehus.

Tashia Lentz
Brand Manager
Eli Lilly Danmark A/S

1. http://www.who.int/mental_health/management/depression/definition/en/

Hvad er dine symptomer?

En depression påvirker hele mennesket. Her kan du se, hvordan symptomerne kan påvirke både følelser, tanker, kroppen og adfærden.

Sæt kryds ved de symptomer, du kan genkende, og skriv flere til, hvis du mener, der mangler et symptom.

Symptomer, der påvirker dine følelser

- Tristhed
- Sortsyn
- Nedsat lyst og interesse
- Føler ingen glæde ved noget
- Nedsat selvtillid
- Angst
- Irritabilitet og aggressivitet
- _____
- _____

Symptomer, der påvirker dine tanker

- Koncentrationsbesvær
- Hukommelsesbesvær
- Ubeslutsomhed
- Negative tanker
- Selvbeprejdelse
- Selvmordstanker
- Mistolkning af nutid, fortid og fremtid
- _____
- _____

Symptomer, der påvirker din krop

- Træthed og energiløshed
- Appetit- og vægtændring
- Søvnproblemer
- Hård mave
- Smerter, fx i ryg, nakke, hoved og mave
- Nedsat sexlyst
- Udsættelse af menstruation
- _____
- _____

Symptomer, der påvirker din adfærd

- Uro og rastløshed
- Isolation
- Fåmælt og lavmælt
- Nedsat mimik
- Langsomme og stive bevægelser
- Nedsat gestikulation
- _____
- _____



Sådan bruger du dagbogen

Hvis kalenderen skal være et brugbart redskab for dig og din behandler, skal du skrive i den hver dag. Når du er omhyggelig med at registrere, hvordan du har det, kan din behandler bedre vurdere din tilstand og tilrettelægge din behandling.

Kalenderen har en side til hver måned. På den modsatte side er der plads til, at du selv skriver det ned, som du mener kan have påvirket din tilstand. På side 9 kan du se et eksempel på, hvordan skemaet kan udfyldes.

Hvordan er dit stemningsleje?

For at registrere ændringer i din stemning, skal du hver dag sætte et X i det farvede skema ud for den beskrivelse, der passer bedst. Her får du en kort beskrivelse af, hvilke følelser de farvede felter dækker over.

■ Normalt stemningsleje

Dit stemningsleje er inden for normale grænser. Der er almindelige udsving, men ingen symptomer på depression. Dit energiniveau er normalt, det samme gælder din evne til at tænke og koncentrere dig. Din søvn er normal, og du fungerer i hverdagen uden besvær.

■ Let depression

Du føler dig lettere trist. Det er svært at holde bestemte negative tanker væk, og du er mere sårbar og selvkritisk end sædvanligt. Du føler enten lidt større søvnbehov end normalt, eller du har besvær med at sove. Du føler dig mere træt og mindre effektiv end sædvanlig. Tingene er ikke så interessante, som de plejer at være, og du tænker måske på, om livet er værd at leve. Du fungerer nogenlunde i hverdagen, og du har rimelig kontakt til andre.

■ Moderat depression

Du føler dig temmelig nedtrykt, og du har mindre lyst til det, der tidligere var spændende. Du er meget træt, og alt kræver overvindelse. Det er meget svært at fungere i hverdagen og besværligt at få tingene gjort, og du må ofte undlade at deltage i aktiviteter. Din evne til at tænke og koncentrere dig er nedsat. Søvn er forstyrret – du sover enten flere eller færre timer end du plejer. Måske har du selvmordstanker, og måske har du også overvejet at handle på dem.

■ Svær depression

Du er meget nedtrykt og plages af håbløshed. Du er meget træt og energiløs, og du har svært ved at fungere i hverdagen, både når det gælder personlig hygiejne, madlavning og rengøring. Du bliver måske i sengen det meste af dagen. Måske har du mistet evnen til at føle noget, eller du har mistet interessen for næsten alt og ønsker ikke at være sammen med andre. Du har måske alvorlige overvejelser om selvmord. Du har store søvnproblemer, og du er ude af stand til at koncentrere dig. Du har ingen appetit og taber måske i vægt. Du bebrejder dig selv mange ting og hører måske stemmer eller har en urealistisk opfattelse af virkeligheden.

Søvn

I dette felt skal du hver dag skrive, hvor mange timer du har sovet.

Brug de tomme felter

I de tomme felter kan du registrere et symptom, som er særlig slemt for dig, fx træthed. Du skal registrere dit symptom på en skala fra 0 – 10. Ved 0 har du ingen symptomer, og ved 10 er det værst.

Du kan også bruge en tom rubrik til at registrere en aktivitet, som du vil bruge til at reducere et symptom, fx en gåtur.

Medicinsk behandling

Her skal du registrere, hvilken medicin du får. Hvis du en dag har glemt at tage din medicin, skriver du 0.

Du skal også registrere medicin, som du tager efter behov. Du skal skrive dosis (antal tabletter, fx 2) ud for de dage, hvor du tager medicinen.

Litteraturliste

Jes Gerlach (redaktør) "Depression – symptomer, årsager og behandling" PsykiatriFonden 2006
Psykolog Krista Straarup, Overlæge Rasmus Licht: "Stemningsregistrering ved bipolare tilstande". 2005

Eksempel på stemningsregistrering

																	Måned februar										År 2008				
Dage	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Normalt stemningsleje	X	X	X																												
Let depression				X	X	X	X	X	X									X	X	X	X	X									
Moderat depression										X	X	X	X	X	X	X	X														
Svær depression																															
Antal timers søvn	8	8	8	7	6	7	6	6	5	4	4	3	4	3	4	4	4	5	5	6	5	6									
Lægemiddel:																															
Medikament "X"	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2									

Udarbejdet af distriktsteamet for affektive lidelser; Aalborg psykiatriske sygehus



www.kropogsjael.dk

Viden, patienthistorier og gode råd om depression til patienter og pårørende