

Depressionsbehandling

Depressionsgruppe hos Psykiatri & Eksistens



CENTER FOR
FAMILIEUDVIKLING

Hvad er en depression?

Depression er en psykisk sygdom, som kan ramme alle. Omkring 3-5% af den danske befolkning har en behandlingskrævende depression.

Karakteristisk for depression er et betydeligt nedsat stemningsleje, trist humør og træthed. Manglende lyst og interesse hører også til kernesymptomerne. I billedsprog kan depressionen forstås som en 'batterisygdom'. Der er ikke længere den samme strøm eller energi til at opretholde humøret, og hverdagen og de hidtidige interesser og aktiviteter kan synes uoverskuelige.

Ud over kernesymptomerne opleves typisk også en ændring i hukommelse, koncentration, overblik, appetit, søvn og lysten til sex, og alle disse symptomer medvirker til en følelse af ikke at slå til.

Denne følelse smitter af på hele ens tankegang, så tankerne i højere grad end normalt får en negativ farve. Ofte får man mange negative tanker om sig selv: *Jeg duer ikke til noget. Familien ville være bedre tjent uden mig. Alt hvad jeg gør, går galt.* De negative tanker er typisk kendetegnet ved, at de umiddelbart føles rigtige, men ved nærmere øjesyn er de forvrængninger i form af f.eks. alt-eller-intet-tænkning eller overgeneralisering. Alle mennesker har i en vis grad anlæg for denne form for tænkning, men hos en deprimeret bliver den automatiske negative tænkning mere udtalt. Man glemmer sin 'sunde fornuft', og de lyspunkter og håb, tilværelsen også indeholder, sløres til.

Flere deprimerede kan opleve så stor frustration og håbløshed, at de ikke synes, livet er værd at leve. Derfor er det meget vigtigt at søge behandling.



Kognitiv adfærdsterapi

Kognitiv adfærdsterapi er en etableret terapiform, som er veldokumenteret især over for angst og depression.

Forskning og vores erfaringer her på centret har vist, at kognitiv adfærdsterapi i gruppe både har antidepressiv effekt og forebygger tilbagefald på længere sigt.

Centralt for behandlingen af depression er de 3 A'er: Aktivitet, Afledning, Alternative tanker. I kognitiv adfærdsterapi arbejder man på forskellige måder med at bryde depressionens onde cirkel – i første omgang ved hjælp af aktiviteter og afledning, efterfølgende ved at arbejde med den automatiske negative tænkning. Igennem forløbet lærer man at udfordre tænkningen og finde alternative forklaringer og måder at anskue forskellige livssituationer på.

Depressionsbehandling hos Psykiatri & Eksistens

Behandling hos Psykiatri & Eksistens bygger på forskningsmæssige principper og et helhedsorienteret syn på det enkelte menneske. Vi tilbyder et flerstrengt behandlingsforløb, der tilpasses dig. Alt efter behov kan behandlingen bestå af medicinsk behandling, kognitiv adfærdsterapi i gruppe kombineret med individuel terapi.

Forsamtale

Før du eventuelt begynder i gruppen, inviteres du til en individuel samtale med overlæge Jørgen Due Madsen og en af vores psykologer, så vi kan danne os et første overblik over din livshistorie, depressionsudvikling og aktuelle tilstand. Ved forsamtalen vil vi også tale om en eventuel opstart eller justering af medicinsk behandling. Du vil blive introduceret for kognitiv adfærdsterapi som arbejdsmetode, og der vil blive god mulighed for at udveksle fyldestgørende og relevante oplysninger, lige som du kan stille spørgsmål til selve gruppebehandlingen.

Praktiske oplysninger

- Behandlingsforløbet strækker sig over 12 uger.
- Sessionerne varer 2 timer, og der er indlagt 15 min. pause med te/kaffe.
- Der deltager 4-7 klienter i hvert behandlingsforløb.
- Grupperne ledes af en af psykologerne og en psykologistuderende. Der vil altid være mulighed for at tale med centrets psykiater under forløbet.
- For yderligere information om pris og opstart m.m., samt tilmelding til gruppen kontakt Maria Techow på tlf. 29 703 700 mkt@psykiatri-eksistens.dk



Maria Techow
Psykolog, spec.



Bente Burke
Psykolog, spec.



Inger Chercka
Psykolog, aut.



Jørgen Due Madsen
Speciallæge i psykiatri



**CENTER FOR
FAMILIEUDVIKLING**

Psykiatri og Eksistens, Center for Familieudvikling, Østergade (Strøget) 5,2, 1100 Kbh. K