

HANDOUT 6.1

Indledende handout om mindfulness-baseret kognitiv terapi

Du bedes læse dette, før vi mødes.

DEPRESSION

Depression er et meget udbredt problem. Tyve procent af alle voksne får en svær depression på et tidspunkt i deres liv. Depression involverer både biologiske ændringer i den måde, hjernen fungerer på, og psykiske ændringer – dvs. ændringer i vores tanker og følelser. Derfor er det tit en fordel at kombinere medicinske behandlinger for depression (som påvirker hjernen) med psykologiske tilgange (hvor man lærer nye måder at håndtere sine tanker og følelser på).

BEHANDLING AF DEPRESSION

Når du tidligere har været deprimeret, har din læge måske udskrevet antidepressiv medicin. Medicinen fungerer ved at påvirke de kemiske signalstoffer i din hjerne. Når man er deprimeret, vil disse kemiske signalstoffer tit være svækkede, og det sænker ens stemningsleje og energi og griber forstyrrende ind i søvn og appetit. Det kan tage tid at korrigere disse kemiske stoffer i hjernen, men de fleste oplever en bedring inden for seks til otte uger.

Selv om antidepressiver generelt er gode til at reducere depression, er de ikke en permanent kur – deres effekt fortsætter kun, så længe du bliver ved med at tage pillerne. Din læge vil måske fortsætte med at udskrive antidepressiver i flere måneder eller måske endda år, eftersom det er det, der anbefales i dag, hvis man vil forebygge yderligere depression ad denne vej.

Mange vil imidlertid hellere finde andre måder at forebygge yderligere depression på. Det er formålet med det forløb, du er tilmeldt.

FOREBYGGELSE AF YDERLIGERE DEPRESSION

Uanset hvad der var den oprindelige årsag til din depression, har det at have gennemlevet en depression i sig selv en række eftervirkninger. En af dem er en sandsynlighed for, at du bliver deprimeret igen. Formålet med dette forløb er at

øge dine chancer for at undgå yderligere depression. I forløbet lærer du færdigheder, der kan hjælpe dig med at håndtere dine tanker og følelser på en anden måde.

Eftersom der er mange mennesker, der har haft en depression og dermed har risiko for at komme ud for yderligere depression, lærer du disse færdigheder i en gruppe med op til tolv andre deltagere, som også har haft depression og er blevet behandlet med antidepressiver. I mødes otte gange, to timer ad gangen, for at lære nye måder at håndtere det på, der foregår i jeres sind, og for at dele og gennemgå jeres oplevelser med de andre deltagere.

Efter de otte ugentlige lektioner mødes gruppen igen fire gange i løbet af de næste måneder for at følge op på, hvordan det går.

HJEMMEARBEJDE: DET ER VIGTIGT AT TRÆNE MELLEMLIKTIONERNE

Sammen vil vi arbejde på at ændre mentale mønstre, der ofte har eksisteret i lang tid. Disse mønstre er måske blevet en vane. Vi kan kun forvente at opnå ændringer, hvis vi gør en arbejdsindsats og afsætter den nødvendige tid til at lære nye færdigheder.

Denne tilgang afhænger helt af, at du er parat til at træne derhjemme mellem sessionerne. Træningen derhjemme vil tage mindst en time om dagen, seks dage om ugen i otte uger og indebærer opgaver som at lytte til optagelser af meditationer og andre øvelser, udførelse af små øvelser osv. Vi er klar over, at det godt kan være svært at afsætte så meget tid til noget nyt i en travl hverdag. Din villighed til at bruge tid på hjemmearbejde er imidlertid en afgørende del af forløbet; hvis du ikke synes, du kan forpligte dig til at gøre det, er det bedst, at du ikke deltager i forløbet.

HÅNDBLIVNING AF VANSKELIGHEDER

Gennem arbejdet i gruppen og derhjemme kan du lære, hvordan du kan være mere bevidst opmærksom og nærværende i alle øjeblikke af dit liv. På den ene side gør det livet mere interessant, levende og tilfredsstillende. På den anden side vil det også sige, at man konfronterer det, der findes i nuet, også når det er ubehageligt og svært. I praksis vil du opleve, at det at konfrontere sine vanskeligheder på langt sigt er den mest effektive måde at få det bedre på. Det er også en forudsætning for at forebygge yderligere depression. Ved at se ubehagelige følelser, tanker eller oplevelser tydeligt, når de viser sig, er du meget bedre udrustet til at tage dem i opløbet, før de udvikler sig til mere intense eller vedvarende depressioner.

I forløbet lærer du milde måder at håndtere vanskeligheder på, og du får støtte af instruktøren og de andre deltagere.

TÅLMODIGHED OG VEDHOLDENHED

Fordi vi skal arbejde med at ændre veletablerede mentale vaner, skal du bruge meget tid og yde en stor arbejdsindsats. Virkningerne af denne indsats viser sig måske først senere. Det minder på mange måder om at dyrke en have – vi skal forberede jorden, så frøene, sørge for, at de får tilstrækkeligt med vand og næring og herefter vente tålmodigt på resultaterne.

Det er måske et mønster, du allerede kender fra din behandling med antidepressiv medicin: Tit er der kun begrænset positiv effekt, indtil du har taget medicinen i nogen tid. Men bedringen i din depression afhænger af, at du bliver ved med at tage medicinen, også selv om du ikke kan mærke nogen bedring med det samme.

Vi beder dig gå til arbejdet i gruppen og derhjemme på samme måde, med tålmodighed og vedholdenhed, idet du forpligter dig til at bruge tid og energi på at gøre det, vi beder dig om, mens du tålmodigt accepterer, at frugten af din indsats måske ikke viser sig lige med det samme.

DET INDLEDENDE INDIVIDUELLE MØDE

Det indledende individuelle møde giver dig en lejlighed til at stille spørgsmål om forløbet eller om temaer, der berører de punkter, vi nævner på dette ark. Det kan måske være en fordel, hvis du før samtalen skriver de spørgsmål ned, du gerne vil drøfte.

Held og lykke!

Fra Segal, Williams & Teasdale (2014). Copyright Hans Reitzels Forlag.