

HANDOUT 6.2

Introduktion til mindfulness-baseret kognitiv terapi

INDLEDNING

Under den indledende samtale havde du lejlighed til at fortælle lidt af din egen historie, få information om forløbet, tale om, hvordan vi opfatter problemet med tilbagevendende depression, høre om de praktiske arrangementer i forbindelse med at deltage i sessionerne og stille de spørgsmål, du eventuelt havde på det tidspunkt.

I dette korte handout vil vi sammenfatte nogle af de ting, vi talte om.

AT FORSTÅ TILBAGEVENDEDE DEPRESSION

Du er her sammen med de andre deltagere, fordi du har haft episoder af tilbagevendende depression og er interesseret i at forebygge fremtidige episoder. Dit arbejde med MBKT bygger på den nyeste psykologiske forskning i de faktorer, der gør mennesker sårbare over for tilbagevendende depression.

For det første vil vi gerne fortælle dig om vores bedste bud på, hvad det er for faktorer. Du har klaret dig så godt, som du kan, og de ting, du har forsøgt dig med, har måske haft en vis positiv effekt, men de har måske ikke hjulpet dig så meget, som du havde håbet. Fordi du ikke havde andre muligheder, har det virket risikabelt at holde op med at gøre det, du har vænnet dig til at gøre. Men sommetider kan det, vi gør, for at få det bedre, minde om at forsøge at grave sig ud af et hul, hvor man bare opnår at grave sig længere ned. Vi ser det som en ond cirkel, der fungerer på nogenlunde denne måde:

- Ens tankegang er mere negativ, når man er deprimeret, end når man har det nogenlunde.
- I den første depressive episode tager det et stykke tid, før denne negativitet tager over for alvor.
- Efter flere depressive episoder dannes der stærke associationer, og det vil sige, at selv en lille udløsende faktor, fx et lille dyk i stemningsleje, kan udløse en depression.
- Den spiral af negativ tænkning, der sætter ind, kan føre til en følelse af håbløshed.

- Det kan igen gøre det fristende at trække sig ind i sig selv og at undgå flere og flere situationer.
- Det kan være svært at trække sig selv ud af denne tilstand, når ens gamle tankemønstre først er blevet aktiveret. Det føles lidt ligesom at forsøge at kæmpe sig fri, når man er fanget i kviksand.

Forskning viser, at man i stedet for at få et nyt tilbagefald kan lære at træde et skridt tilbage og gå i en ny retning med problemet. Det, vi gerne vil, er at hjælpe dig med at finde frem til, hvordan du kan gøre det.

HVORDAN KAN Forløbet I MINDFULNESS-BASERET KOGNITIV TERAPI HJÆLPE DIG?

Kliniske studier af hundreder af patienter har vist, at MBKT kan mindske risikoen for, at din depression vender tilbage, betydeligt. Her er nogle af de ting, som deltagere i tidligere grupper har sagt:

- Jeg blev bevidst om, hvordan mit sind fungerer.
- Jeg lærte at genkende mønstre.
- Jeg lærte at bevare roen, men også at træde et skridt tilbage.
- Jeg blev klar over, at jeg har andre valgmuligheder end at glide tilbage i gamle mønstre.
- Jeg lærte at være mere venlig, mere omsorgsfuld over for mig selv.
- Jeg lærte at genkende advarselssignalerne og tage affære på en hensigtsmæssig måde.
- Jeg lærte at bruge mindre energi på at „ordne“ problemer.
- Jeg lærte at fokusere på det, der foregår lige her og nu.

I løbet af forløbet vil du opleve, at der er mange forskellige måder at være mindful på. Ved at give dig selv lov til at prøve de forskellige former for mindfulness kan du måske finde frem til dem, der fungerer bedst for dig. De ugentlige sessioner giver dig også lejlighed til at øve dig på at være venligere og mere omsorgsfuld over for dig selv.

HJEMMEARBEJDE

Du kan forvente en vis mængde hjemmearbejde hver uge, ofte op til en time om dagen. For at finde plads i din hverdag til denne nye aktivitet kan det være en fordel at overveje følgende:

- Hvor i din hverdag vil du finde den tid, du skal bruge til hjemmearbejdet?
- Fortæl din familie eller andre i din sociale omgangskreds, hvad der kræves.
- Har du adgang til en mp3-afspiller, hvor du kan afspille de guidede meditationsøvelser?
- Se, om du kan afveje de forskellige motivationer, der helt naturligt viser sig, som fx at være utålmodig efter at se resultater kontra at give slip på dine forventninger i otte uger.
- Vær venlig over for dig selv gennem hele forløbet, især hvis du løber ind i vanskelige faser.

UDFORDRINGER VED FORLØBET

Som vi talte om, kan du af flere forskellige årsager eventuelt opleve MBKT-programmet som en udfordring. Vi vil gerne forsikre dig om, at din instruktør vil være parat til at drøfte eventuelle spørgsmål med dig, hvis der opstår udfordringer. Faktisk går den feedback, som tidligere deltagere har bedt os videregive til deltagere, der lige er startet, ud på, at det er værd at gøre en indsats, også selv om det kan være en kamp. Den viden og indsigt, du opnår, vil bidrage til at reducere din risiko for depression.

FORTROLIGHED OG TRYGHED

For at skabe en åben og tillidsfuld atmosfære i gruppen vil vi gerne opridsede nogle spilleregler for gruppen.

- Både deltagere og instruktører vil behandle det, der kommer frem i forløbet, som fortroligt.
- Hvis din instruktør er alvorligt bekymret for din sikkerhed eller dit helbred, herunder overhængende fare for at gøre skade på dig selv eller andre, vil han eller hun være nødt til at kontakte din praktiserende læge eller en anden fagperson, men først efter at have talt med dig.

PRAKTISKE ARRANGEMENTER

- Gruppen begynder præcis kl. _____ og slutter kl. _____.
- Det er en fordel at have behageligt tøj på og måske at medbringe et let tæppe.
- Vi understreger, at det er vigtigt, at du møder op, hver gang gruppen mødes. Giv venligst instruktøren besked på forhånd, hvis du er forhindret.
- Fordi forløbet kan være krævende, kan der være tidspunkter, hvor du ikke

har lyst til at møde op. Hvis det sker, vil vi bede dig ringe og fortælle os, hvordan du har det. Vi kan drøfte eventuelle problemer med dig.

Det kan føles vanskeligt at vende tilbage, hvis man er gået glip af en session, men det er det værd. Du er altid velkommen til at komme tilbage.

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