



NORSK FORENING FOR
KOGNITIV TERAPI

Aktiviteter som motvirker depresjon *

* Fra *Lykketyvene. Hvordan overkomme depresjon*, Torkil Berge og Arne Repål, Aschehoug 2013.

Innledning

Deprimerte mennesker bebreider seg ofte for at de gjør for lite. De tenker at de ikke får til noe, og de gleder seg ikke ved noe. Dette er en del av det å være deprimert. Depresjon er det motsatte av tiltakslust og livsglede. Depresjon er å miste evnen til å være glad. Derfor vil mennesker som sliter med depresjon ofte trekke seg tilbake og delta lite i aktiviteter sammen med andre. Dette kan bli en ond sirkel der mangel på ytre impulser fører til energimangel og opplevelse av nedstemthet.

Det du gjør påvirker hva du føler. Vi vil komme med forslag til hvordan du kan bruke aktiviteter på en systematisk måte for å overkomme depresjon. Tiltakene vi foreslår er i mange vitenskapelige studier vist å ha en positiv effekt selv på alvorlig depresjon, og de anbefales derfor i helsemyndighetenes anbefalinger. Systematikk er et viktig nøkkelord. Deprimerte mennesker får ofte råd som ”Gå på kino og se en film, så føler du deg sikkert bedre”, og prøver gjerne selv å bli mer aktiv, men opplever at dette er lettere sagt enn gjort. Vi vil anbefale at du går gradvis frem, og systematisk evaluerer hvilken innvirkning ulike gjøremål har på den depressive sinnsstemningen.

Vi vil beskrive to ulike faser i dette arbeidet. Det første skrittet er å føre en loggbok over hva du faktisk gjør i løpet av en dag. Det andre skrittet er å føre en planbok over hva du setter deg som mål å gjennomføre. Å begynne med å føre en loggbok før du lager en planbok, kan ha mange fordeler. At du har skrevet ned hva du faktisk gjør, vil også være nyttig når du skal legge planer for hva du ønsker å gjøre. Noen vil imidlertid foretrekke å begynne direkte med å føre en planbok.

Bruk av loggbok

Å føre en loggbok eller dagbok innebærer at du stikkordsmessig beskriver hverdagens gjøremål. Du noterer rett og slett hva du gjør, og omtrent når du gjør det. Du kan skrive ned hva du nylig har gjort, eller hva du gjør akkurat nå: Ser du på TV, så skriver du ned det. Ligger du på sofaen, skriver du ned det også. Andre eksempler på aktiviteter er å snakke med noen i telefonen, drikke kaffe, lese avisen, kjøre barna til barnehagen, vaske tøy, lage middag, vaske bilen, delta på et møte og besøke en venn.

Noen synes det blir for tidkrevende og slitsomt å gjøre dette over flere dager. En mulighet da er å velge ut noen representative dager, for eksempel to hverdager og en dag i helgen i en bestemt uke. En annen mulighet er å ta for seg bestemte tidsperioder på dagen, for eksempel på ettermiddagen eller kveldstid. Man kan kombinere disse fremgangsmåtene ved å skrive ned aktiviteter ved lunsjtid på mandag, ettermiddagstid på onsdag, kveldstid på fredag og formiddagstid på søndag. Hensikten er å få en systematisk oversikt over hva du gjør og hvordan disse aktivitetene påvirker følelser og energinivå.

Du kan lage en kolonne til venstre på arket, der du setter opp tidspunktene under hverandre, for eksempel kl. 08.00, 12,00 osv. eller ”morgen”, ”formiddag” osv. I høyre kolonne skriver du ned hva du gjorde: badet, gikk tur, leste, besøkte noen, og/eller ulike aktiviteter i forbindelse med studier eller arbeid. Poenget er at du på denne måten får en oversikt over hva tiden brukes til. Du kan i tillegg få kunnskap om viktige variasjoner i energi og humør. Det kan dreie seg om når de depressive plagene er på sitt sterkeste. Motsatt kan det handle om når depresjonen er mindre plagsom, for eksempel i forbindelse med ulike aktiviteter og hendelser, som å besøke noen, drive med hus- og hagearbeid eller samarbeide med en bestemt kollega. Selv på en dag som er tung og mørk, er det gjerne aktiviteter som for noen minutter bringer med seg noe mer engasjement og liv, for eksempel en samtale med en nabo på butikken eller med en kollega på pauserommet, eller å få en e-post fra en gammel bekjent. Informasjon om slike unntak fra regelen er viktig i arbeidet med depresjon.

Som et ledd i denne kartleggingen kan du i forbindelse med hvert gjøremål notere ned hvor deprimert du føler deg. Du kan for eksempel ta utgangspunkt i en skala fra 0 til 10. 0 innebærer at du slettes ikke er deprimert, mens 10 er depresjonen på sitt verste. Hvis du gjør det i en ukens tid, kan du få svar på mange spørsmål. For det første får du en oversikt over hvordan depresjonen varierer i løpet av dagen. Er det slik at du er like deprimert uansett hva du gjør? Og hvis depresjonen påvirkes av noe du gjør, hva er det med denne aktiviteten som gjør at det blir slik? Føler du deg lettere til sinns sammen med noen mennesker, men ikke med andre? Er det tider på dagen som er spesielt tunge, og er det betydningsfulle forskjeller på ukedagene? Er det noen aktiviteter som konsekvent gjør deg mer nedtrykt, og motsatt: Er det gjøremål som er antidepressive?

Enkelte synes det er rart å bruke tall, og vil heller bruke ord, for eksempel fra ”svært lite” til ”svært mye”. En annen mulighet er å bruke symboler, som et smilefjes og et trist fjes. Det viktige er at variasjonene i den depressive sinnsstemningen forbundet med ulike aktiviteter kommer rimelig klart frem. Noen velger å skrive ned et stikkord om hvordan de følte seg, for eksempel negative følelser som ”sint”, ”skuffet”, ”redd” og ”flau”, eller positive følelser som ”forventningsfull”, ”trygg” og ”glad”.

Loggboken kan si noe om forholdet mellom positive og negative gjøremål i hverdagen. Hvis nærmest alt du gjør er knyttet til rutiner og forpliktelser, kan det være at du har for få aktiviteter som gir deg en opplevelse av tilfredsstillelse. I forbindelse med planlegging av aktiviteter er dette noe du da bør legge spesiell vekt på.

Å føre loggbok kan i seg selv bidra til at du bli mer aktiv. Oppmerksomheten rettes bort fra de mørke tankene og over mot hverdagens gjøremål og muligheter. Dersom man er svært deprimert,

kan det å føre en slik loggbok være uoverkommelig. Da er man i en situasjon der det er spesielt viktig å søke profesjonell hjelp.

Ved føring av loggboken gjelder det å finne en rimelig balanse mellom å skrive ned for lite og for mye. Blir nedtegnelsene for generelle, får du for lite informasjon. ”8–16 Kjedelig dag på jobben” er mindre nyttig enn noen flere nedtegnelser som beskriver hvordan stemningen varierte i løpet av arbeidsdagen, og det er nettopp disse variasjonene som kan gjøre en forskjell. På den annen side vil det å skrive ned hva som skjer time for time kunne bli for detaljert og arbeidskrevende.

Loggboken kan også være et hjelpemiddel for andre tiltak mot depresjonen. Du kan bruke den til å skrive ned når og hvor du får tunge perioder med tankekværning, med grubling og bekymring. Og den kan benyttes som utgangspunkt for å finne gode situasjoner der du kan registrere negative tanker og følelser, for å trene på å snu negative tankemønstre.

Tid til seg selv

Noen mennesker har for mange gjøremål i hverdagen. Hvert minutt er fylt med aktiviteter, heseblesende løper de fra det ene gjøremålet til det andre. De opplever at de ikke har tid nok, ikke strekker til og ikke får ro rundt seg. Loggboken kan gi et utgangspunkt for å reflektere rundt hva en kan gjøre for å endre på dette. Er alle aktivitetene like nødvendige? Trenger en assistanse og avlastning? Skal en prioritere seg selv høyere, for eksempel ved å legge inn noen aktiviteter som en vet er positive og avslappende, interessante og engasjerende? Slike spørsmål kan gi utgangspunkt for refleksjon rundt hva en virkelig skulle ønske seg mer av i livet.

Bruk av planbok

Planbok er en form for aktivitetsplan, der du planlegger gjøremål for neste dag. For mange deprimerte mennesker er det særlig morgenen som føles tung, og da kan det være en befrielse at de allerede dagen i forveien har satt opp hva de skal begynne dagen med, og at de kan følge en fastsatt plan. Andre opplever helgedagene som tomme og kjedelige. For dem er det særlig viktig å ha lagt planer for hva de skal gjøre da.

Noen opplever kveldene som spesielt vanskelige. De kommer hjem fra skole eller arbeid, spiser middag, men blir så sittende uvirksomme. Da kan negative tanker lett trenge seg på, og depresjonen tiltar i styrke. Det er nyttig å ha planlagt bestemte aktiviteter som kan fylle dette tomrommet. Det kan være å gå i treningsstudio, besøke noen, gå en tur, se en film, lese en god bok eller et blad. Mange har, depresjonen til tross, glede av å delta i et kurs som går over flere uker. De føler seg gjerne ekstra forpliktet ved at de har meldt seg på, og det at de har betalt på forhånd, kan motivere ytterligere.

Et av de sterkeste og vanligste funnene i forskning rundt depresjon er at passivitet øker depresjon og at aktivitet svekker depresjon. De tiltakene vi beskriver kan virke enkle og kan kanskje fortone seg som betydningsløse. Forskningen sier imidlertid at dette er helt sentrale tiltak som ikke må undervurderes. Hvorfor er aktivitet særlig viktig for deprimerte mennesker? Her er noen grunner til det:

- Aktivitet får deg til å føle deg mindre trett. Vanligvis er det bra å hvile når du er trett. Er du imidlertid deprimert, snakker vi om en annen form for tretthet. Hvis du lar være å gjøre noe, vil du trolig bare føle deg enda mer sliten. Energimangel ved depresjon er et tegn på at du trenger å bli mer aktiv, og ikke mindre.
- Aktivitet tar noe av oppmerksomheten vekk fra de smertefulle følelsene. Du grubler mindre over det vonde og triste, og kan, i hvert fall i noen øyeblikk, få fri fra de tunge følelsene.
- Aktivitet gir mersmak. Depresjonen innebærer at du ikke har lyst til å gjøre noe i det hele tatt. Jo mer du gjør, desto mer får du trolig også lyst til å gjøre.
- Aktivitet gir depresjonen mindre spillerom. Det kan svekke følelsen av hjelpeløshet og håpløshet. I sin tur kan det gi mer fleksibel og kreativ tenkning. Det blir lettere å se muligheter og å løse problemer.

Folk flest bestemmer seg for å gjøre noe når de merker at de har lyst til å gjøre nettopp dette. Et eksempel er å gå på kino fordi man ønsker å se en spesiell film. Men dersom man under en depresjon venter til man får lyst til å gjøre noe, må man trolig vente lenge. Ofte er det først når man har påbegynt en aktivitet, at man kan vurdere om den fungerer bra eller ikke.

Hvordan bruke planboken – noen råd

Planene kan beskrives svært kortfattet. Et ord eller to er nok. I begynnelsen trenger du ikke ha med så mange aktiviteter. Det viktigste er at de lar seg gjennomføre. Aktivitetsplanen skal ikke oppfattes som noe som må gjennomføres. Den er en retningsgiver og stimulator, ikke et sett med krav. Den skal inspirere og motivere, ikke gi skyldfølelse. Et viktig mål er å observere og undersøke, ikke å bedømme eller evaluere.

Det er ikke vanlig og heller ikke meningen at man utfører alt man planlegger. Ikke bli for selvkritisk, det vil bare forsterke depresjonen. Det er mye du ikke kan forvente å ha kontroll over. Du kan få uventet besøk, eller det kan bli dårlig vær. Du kan ha undervurdert hvor deprimert og sliten du kommer til å bli.

Planene du skriver ned må være realistiske i den forstand at de er i tråd med hvor deprimert du er. Er du alvorlig deprimert, vil du kanskje klare å gjennomføre noen få planlagte aktiviteter hver dag. Det er viktig ikke å bli for ambisiøs. Det er bedre å begynne forsiktig. Aktivitetsplanen skal fortrinnsvis stimulere til opplevelse av mestring, og i hvert fall ikke innebære nye nederlag. Det handler her om hva du gjør og ikke hvordan du gjør det. Poenget er ikke å registrere hvor mye du får gjort eller hvor bra du synes at resultatet ble. Det er viktig å holde selvkritikken i tømme. Ikke rett oppmerksomheten mot hva du ikke får til. Gi deg selv positiv anerkjennelse for det du faktisk gjør.

Betydningen av de små skritt

Planboken dekker dagliglivets små og store gjøremål, fra å re sengen og handle i nærbutikken til å delta på et foreldremøte eller gå på kino. Oppgaver som du på grunn av depresjonen opplever som vanskelige å gjennomføre, kan deles inn i mindre, mer håndterlige delmål. Hvis du har problemer med å holde hele kjøkkenet rent, kan et delmål være å starte med å rydde kjøkkenbenken.

Selv små, enkle gjøremål kan ha stor betydning i arbeidet med depresjonen. Her vil noen kanskje innvende at slike aktiviteter er noe alle må forventes å kunne gjennomføre uten videre. Da er det viktig å minne om at for den som sliter med depresjon, er det ofte en prestasjon å utføre selv enkle oppgaver. Det er som å løfte et kilo sukker når man allerede bærer en 50 kilos sekk på ryggen. Depresjonen kan oppleves som å slepe et tungt anker etter seg; alt man gjør, blir tyngre.

Mestring og tilfredsstillelse

Mange deprimerte mennesker unngår aktiviteter som tidligere har gitt tilfredsstillelse eller en følelse av mestring. Det kan dreie seg om helt enkle, men positive gjøremål i hverdagen. De opplever sitt liv fattigere i så måte, og de finner lite å glede seg over nå. Som et ledd i arbeidet med depresjonen er det viktig at du i hvert fall i korte øyeblikk føler mindre ubehag. På sikt er det vesentlig at du makter å utføre flere gjøremål som kan gi en følelse av tilfredsstillelse og mestring. Da erstattes den onde sirkelen – der passivitet og gledeløshet forsterker hverandre – med en god sirkel.

Noen deprimerte mennesker kan her faktisk formidle en holdning om at de overhodet ikke fortjener å oppleve noe positivt. Andre vil insistere på at det ikke nytter, for uansett hva de gjør, vil de bare oppleve det som et pliktmessig og gledeløst ork. Som et eksperiment kan en da gjennomføre enkelte tidligere tilfredsstillende aktiviteter et visst antall ganger hver dag. Slik kan en få undersøkt om sinnsstemningen i hvert fall endres noe under eller etter aktiviteten.

Registrering av mestring og tilfredsstillelse

Du kan altså benytte både loggboken og planboken til å få informasjon om gjøremål som gir deg en viss følelse av mestring eller tilfredsstillelse. Mestring handler om at du opplever å ha utrettet noe. Aktiviteten behøver ikke være tilfredsstillende i seg selv, men det gir en god følelse å ha fått jobben gjort. Du opplever å ha oppnådd et mål, men det behøver slett ikke være en stor og krevende oppgave du har løst. Eksempler er å ta oppvasken, klippe plenen, rydde skrivebordet eller skrive et brev. For å synliggjøre mestring kan du rangere hver aktivitet på en skala fra 0 (ingen opplevelse av mestring) til 10 (svært høy opplevelse av mestring). Noterer du tallet 6 ved siden av «13.00–13.30, vaske bilen», innebærer det at du er rimelig fornøyd med hvordan oppgaven ble utført.

Mange aktiviteter, som det å vaske bilen, kan være et ork uansett om en er deprimert eller ikke. Det vil da fremgå av aktivitetsplanen at dette gjøremålet virkelig var så kjedelig som en forutså. Men ofte skyldes mangelen på positive opplevelser at de negative tankene dominerer bevisstheten. En kvinne som tidligere hadde funnet glede i å gjøre husarbeid, fikk opplevelsen forringet ved at hun hele tiden bebreidet seg selv for hvor mye tregere hun arbeidet enn før.

Hvis det var bestemte ting du likte å gjøre tidligere, kan det være lurt å ta dem med i planboken. Du kan daglig notere kommentarer til aktiviteter som faktisk var tilfredsstillende. Også grad av tilfredsstillelse eller glede kan måles på en skala fra 0 (ingen tilfredsstillelse) til 10 (meget tilfredsstillende). Siktemålet er igjen å synliggjøre aktiviteter som motvirker depresjonen. Hvilke aktiviteter kan det være? Svaret er at også her er folk svært forskjellige. Det noen liker å gjøre, synes andre bare er kjedelig. Det er også slik at noen aktiviteter er positive hvis en gjør dem sammen med andre. Andre aktiviteter vil en helst gjøre alene.

Hvis du har vært deprimert en stund, kan det være vanskelig og skuffende å gjøre aktiviteter som tidligere var tilfredsstillende for deg. Da er det lett å gi en lav skåre som 0 eller 1 i loggboken eller planboken din. Her er det imidlertid viktig at du tar utgangspunkt i din nåværende sinnstilstand. Altså, gitt at du er deprimert for tiden, hvor tilfredsstillende er det nå å gjennomføre denne aktiviteten?

Det er nyttig å skille mellom hvor tilfredsstillende det var å utføre selve aktiviteten, og hvordan du hadde det etterpå. Mange opplever at tilfredsstillelsen har kort varighet, at det ikke tar mange minuttene etter at de har sluttet, før de igjen bli mørkere til sinns. Et råd her er at du vurderer ut fra det du opplevde mens du holdt på, og ikke hva du følte etterpå. Det er dessuten viktig at du noterer ned skåren så tidlig som mulig etter at du har gjennomført aktiviteten. Hvis du venter for lenge, for eksempel til senere på kvelden, kan depresjonen ha fjernet det positive fra

hukommelsen. Minnene er blitt svartmalt, og du husker det utelukkende som kjedelig eller slitsomt.

Djevelen på skulderen

Depresjon har en egen evne til å gjøre alt meningsløst. Under en aktivitet vil det derfor melde seg depressive «stoppetanker» som vil prøve å overbevise deg om at ting ikke fungerer, ikke vil bli bedre, og at det er din feil. Det er som den lille djevelen på skulderen som sier at ingenting nytter. Et godt råd er å vente seg slike tanker, men ikke gå i diskusjon med dem – jo mindre oppmerksomhet de får, desto fortere vil de gå vekk. La djevelen være der den er, og rett heller oppmerksomheten mot det du planlegger å gjøre. Prøv å bli så involvert i aktiviteten som du kan. Fokuser på hva du gjør her og nå, og ikke på hva som har skjedd tidligere eller hva som kan komme til å skje. Begynn heller ikke å evaluere det du gjør, for eksempel: «Dette virker ikke, jeg føler meg like deprimert.» Sett heller spørsmålstegn ved denne typen blokkerende tanker ved å spørre: «Er disse tankene nyttige med hensyn til at jeg får gjort det jeg har planlagt å gjøre? Får de meg til å føle meg bedre?» En tommelfingerregel er dessuten at nye aktiviteter må testes ut minst tre ganger før man kan bedømme hvordan de virker inn på humøret.

Oppsummering

Aktivitet hjelper mot depresjon, fordi depresjon ernærer seg på passivitet. Dette gjelder ofte også når en overhodet ikke føler tilfredshet ved å utføre handlingen. Visse former for aktivitet har den egenskapen at de virker særlig lindrende. Det er blant annet å ha et samspill med andre mennesker som gjør at en føler seg likt, ønsket og respektert. Av betydning er også aktiviteter som gir en opplevelse av å duge til noe, å være til nytte og å mestre noe. Mange deprimerte mennesker har nettopp for lite av dette: Berikende samspill med andre, opplevelsen av å være dugelig og til nytte, og følelsen av retning og mening med det de gjør.