

Forsamtale

Før man begynder i gruppen, afholdes 1 individuel samtale med overlæge Jørgen Due Madsen og gruppeterapeut Maria Techow, med det formål at få et overblik over den enkeltes historie, depressionsudvikling og aktuelle tilstand. Som led i en grundig udredning tilbydes en psykologisk personlighedstest (NEO PI-R). Vi bruger endvidere tid på at drøfte evt. opstart eller justering af medicinsk behandling og introducerer metoden kognitiv adfærdsterapi.

Praktiske oplysninger

Behandlingsforløbet strækker sig over 12 uger.
Sessionerne varer 2 timer, og der er indlagt 15 min. pause med te/kaffe.
Der deltager 4-6 patienter i hvert behandlingsforløb.

Pris: 15.929. Hvis man er i sygesikringsgruppe 2 er egenbetalingen ca. 2.500

For yderligere information om pris m.m., samt tilmelding til depressionsbehandling på Center for Psykiatri og Eksistens kontakt Maria Techow på: **tf.** 29 703 700 – **e-mail:** mkt@psykiatri-eksistens.dk



Jørgen Due Madsen,
Overlæge,
speciallæge i psykiatri

Maria Techow,
Psykolog, aut.

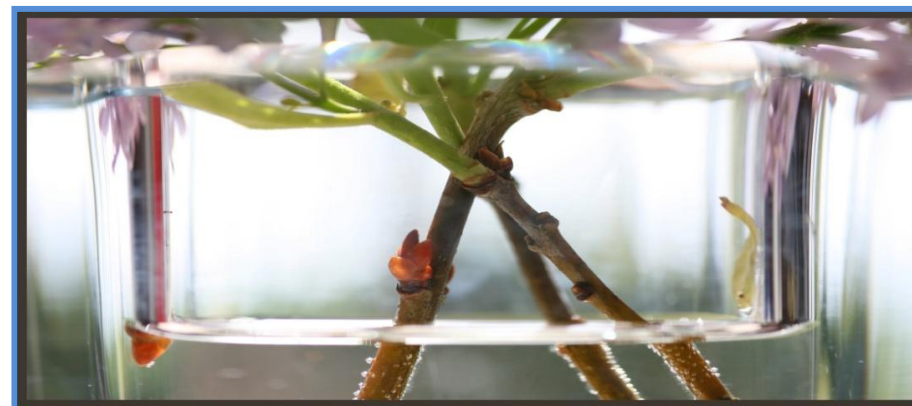
Mattias Stølen Due
Psykolog og løbetræner

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



CENTER FOR PSYKIATRI & EKSISTENS

Kognitiv adfærdsterapi og motion som behandling ved depression



Depressionsgruppebehandling på
Center for Psykiatri og Eksistens

Gruppebehandling på Center for Psykiatri og Eksistens

Gruppebehandlingen er åben for alle voksne med depression, men henvender sig særligt til mennesker i udsatte positioner som ledere og ansatte i hjælperprofessioner som f.eks. læger, psykologer, præster, socialrådgivere, pædagoger og sygeplejersker/sosu-assistenten m.fl.

Hvad er en depression?

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

Det betydeligt nedsatte stemningsleje og triste humør følges ofte af træthed. Manglende lyst og interesse hører også med til depressionens kernesymptomer. I billedsprog kan depressionen forstås som en "batterisygdom". Der er ikke længere den samme energi til at opretholde humøret - så hverdagen og de hidtidige aktiviteter kan synes uoverskuelige.

Endvidere ændres også typisk hukommelse, koncentration, overblik, appetit, søvn og lysten til sex - symptomer som kan give følelsen af ikke at slå til.

Dette smitter i næste omgang af på tankegang, således at ens tænkning i højere grad end normalt bliver negativ. Man får typisk 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 umiddelbart at føles rigtige, men ved nærmere eftersyn er de forvrængninger i form af f.eks. alt eller intet-tænkning eller overgeneralisering. Alle mennesker har denne form for tænkning, men hos en deprimeret bliver den negative tænkning mere udtalt. Man "glemmer sin sunde fornuft".

Flere deprimerede kan opleve så stor frustration og håbløshed, at de ikke synes, livet er værd at leve, og dette understreger i særlig grad behovet for behandling.

Kognitiv adfærdsterapi

Kognitiv adfærdsterapi er en etableret terapiform, som er veldokumenteret især over for angst og depression. Forskning har vist, at kognitiv adfærdsterapi i gruppe både har antidepressiv effekt og forebygger tilbagefald på længere sigt.

I kognitiv adfærdsterapi arbejder man på forskellige måder med at bryde depressionens onde cirkel – i første omgang ved hjælp af aktiviteter og afledning, senere ved at arbejde med den negative automatiske tænkning. Man lærer at udfordre tænkningen og finde alternative forklaringer og måder at se forskellige livssituationer på.

De 3 **A'er**: Aktivitet, Afledning, Alternative tanker er derfor centrale områder at fokusere på og sætte ind over for, når depressionens onde cirkel skal brydes.

Motion og Løbetræning

Der er solid dokumentation for, at motion har en positiv effekt i behandlingen af depression og stress. Desuden er det medvirkende til at styrke og normalisere en masse funktioner i kroppen, som indirekte påvirker ens psykiske tilstand.

Når man har en depression og mangler energi på batteriet kan det være meget vanskeligt at tage sig sammen til at dyrke motion. Derfor er der i gruppen inkluderet undervisning om motion og motions effekt på depression, motivering, ugentlig løbetræning sammen med gruppen og løbetræner og psykolog Mattias Stølen Due. Dette vil vare ca. 1 time hver uge. Derudover skal man forpligte sig til selv at dyrke motion to gange om ugen.

Depressionsbehandling på Center for Psykiatri og Eksistens

Der tilbydes et flerstrengt behandlingsforløb, der tilpasses den enkelte, da behandling på Center for Psykiatri og Eksistens bygger på forskningsmæssige principper og et helhedsorienteret syn på den enkelte. Alt efter behov kan behandlingen derfor bestå af medicinsk behandling, løbetræning, kognitiv adfærdsterapi i gruppe kombineret med individuel terapi.