

<p><b>Forsamtale</b></p> <p>Før man begynder i gruppen, afholdes 1-2 individuelle samtaler med det formål at få et overblik over den enkeltes livshistorie, depressionsudvikling og aktuelle tilstand. Samtidig introduceres kognitiv adfærdsterapi som arbejdsmetode mere fyldestgørende og relevante oplysninger udveksles, ligesom der er mulighed for at stille spørgsmål til gruppebehandlingen.</p> <p><b>Praktiske oplysninger</b></p> <p>Behandlingsforløbet strækker sig over 12 uger og foregår:</p> <p>...dage kl. _____</p> <p>Behandlingen varer 2 timer, og der er indlagt 15 min. pause, hvor der vil være te/kaffe. Der deltager 4-8 patienter i hvert behandlingsforløb.</p> <p>Næste behandlingsforløb starter:</p> <p>d. _____</p> <p>Adresse: _____</p> <p>Gruppens terapeuter er:</p> <p>Kan kontaktes på tlf: _____</p> <p>4</p>	<p>Lokalt logo</p> <p><b>Patientinformation</b></p> <h1>Kognitiv adfærdsterapi ved depression</h1>
<p><b>Kognitiv adfærdsterapi</b></p> <p>de forværgninger i form af fx alt eller intertænkning eller overgeneralisering. Alle mennesker har i en vis grad denne form for tænkning, men hos en deprimeret bliver den negative automatisk tænkning mere udtalt. Man "glemmer sin sunde fornuft", og de lyspunkter og håb, tilværelsen trods alt også indeholder, går tabt.</p> <p>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.</p> <p><b>Kognitiv adfærdsterapi</b></p> <p>Kognitiv adfærdsterapi er en etableret terapiform, som er vel-dokumenteret især over for angst og depression. Forskningen har vist, at kognitiv adfærdsterapi i gruppe både har antidepressiv effekt og forebygges tilbagefald på længere sigt.</p> <p>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 hjælp af med den negative automatiske tænkning. Man lærer at udfordre tænkningen og finde alternative forklaringer og måder at se forskellige livssituationer på.</p> <p>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.</p> <p>3</p>	<p>Hvem henvender gruppen sig til?</p> <p>Dette behandlingsstilbud er udviklet til mennesker med diagnoseret depression.</p> <p>Hvad er en depression?</p> <p>Depression er en psykisk sygdom, som kan ramme alle. Der er til stadighed 3-5% af den danske befolkning, som har en behandlingskrævende depression.</p> <p>Det betydeligt nedsatte stemningsleje og triste humør følges ofte af træthed. Manglende lyst og interesse hører også med til depressionens kernerensymptomer. I billedsprog kan depressionen forstås som en "batterisvaghed". Der er ikke længere den samme strøm eller energi til at opretholde humør, og hverdagen og de hidtidige interesser og aktiviteter kan synes uoverskuelige.</p> <p>Ud over kernerensymptomerne ændres også typisk hukommelse, koncentration, overblik, appetit, søvn og lyst til sex, og alle disse symptomer er med til at give en følelse af ikke at slå til.</p> <p>Dette smiter i næste omgang af på ens tankegang, således at ens tænkning i højere grad end normalt bliver negativt farvet. Man får således typisk mange negative tanker om sig selv: "Jeg duer ikke til noget. Familien ville være bedre hjem uden mig. Alt hvad jeg gør, går galt. De negative tanker er typisk kendetegnet ved umiddelbart at føles rigtige, men ved nærmere øjensyn er</p> <p>2</p>