

# Momentliste for forebygging av tilbakefall av depresjon

Mange personer som har opplevd depresjon får nye episoder med depresjon senere i livet. Derfor er det viktig å forebygge tilbakefall. Man kan for eksempel bli deprimert av å kjenne tegn på depresjon hos seg selv. Det er lett å komme inn i en negativ spiral der negative følelser og tanker, grubling og bekymring, isolasjon, søvnproblemer og manglende energi påvirker hverandre slik at man blir mer deprimert. Men hvis du er mentalt forberedt, kan du sette i verk mottiltak.

Et problem her er at det ofte er vanskelig å nå frem til seg selv når man er deprimert – det kan virke nesten umulig å tro på at noe nytter. Det er derfor nødvendig å forberede seg grundig ved å ha en plan eller momentliste for hva man kan gjøre.

Her følger en del områder og spørsmål det er viktig å ha tenkt igjennom. Du vil trolig ha andre viktige punkter som du vil føye til denne listen.

## Risikosituasjoner og livsbelastninger

Hva er spesielle risikosituasjoner for meg?

- Er det situasjoner forbundet med tap?
- Er det perioder preget av gledesløshet?
- Er det situasjoner der jeg er i konflikt med andre eller blir utsatt for kritikk?
- Høyt alkoholforbruk?
- Vedvarende stress og høyt press?
- Negativ tenkning og selvkritikk?
- Vedvarende grubling og bekymring?
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Varselssignaler

Hva er varselssignaler for at jeg muligens er i en situasjon hvor jeg blir deprimert?

- Blir lett irritabel
- Blir urolig og bekymret
- Trekker meg fra sosiale gjøremål
- Endrer søvnmønster og spisevaner
- Blir lett trett
- Slutter å trene
- Utsetter tidsfrister
- Blir et ork å åpne brev, betale regninger etc.
- .....
- .....
- .....
- .....

Hva kjennetegner min depresjon?

- Hva har vært det typiske for meg? Hvilke plager har jeg merket først?
- .....
- .....
- .....
- .....

Er det livet eller mitt blikk som mørkner?

- Hvilke tanker melder seg? Gjør jeg en realistisk vurdering av min situasjon eller påvirker depresjonen mine tanker i negativ retning?
- .....
- .....
- .....
- .....

Hvem kan jeg snakke med?

- Hvem kan jeg gå til å få luftet mine bekymringer slik at jeg kan unngå ensom grubling?

- Hvordan kan jeg be om hjelp?

- .....
- .....
- .....
- .....

Hva kan andre gjøre for å være til hjelp?

- .....
- .....
- .....
- .....

Hva kan motvirke at depressiv tenkning tar overhånd?

- Hvordan kan jeg begrense grubling og bekymring?

- Hvordan kan jeg begrense selvkritikk?

- Ville jeg tenkt slik for noen uker siden?

- .....
- .....
- .....
- .....

Hvordan forhindre at jeg isolerer meg?

- .....
- .....
- .....
- .....

### Hvordan kan jeg opprettholde aktiviteter som gir meg tilfredsstillelse?

- Hva er et rimelig nivå av fysisk aktivitet og hvordan kan jeg bli mer aktiv?
- Hvilke typer av aktiviteter har jeg erfaring for at kan gi meg noe positivt?
- – Aktiviteter som kan gi meg en følelse av at jeg får til og mestrer noe.
- – Aktiviteter sammen med andre som kan gi meg en følelse av at jeg er akseptert og likt.
- – Aktiviteter som er belønnende i seg selv.
- Kan jeg gjennomføre disse aktivitetene selv om det vil koste meg temmelig mye anstrengelser og de kanskje ikke gir så mye glede som tidligere?

- .....
- .....
- .....
- .....

### Søvn og døgnrytme

- Har jeg god rytme på døgnet og sover til faste tider?
- Hva kan jeg gjøre for å bedre mitt søvnmønster?

- .....
- .....
- .....
- .....

### Angst og mestring av angst

- Har jeg angstproblemer som hindrer meg i daglige aktiviteter og bidrar til isolasjon, passivitet eller lite glede i livet?
- Bør jeg trene meg systematisk i å mestre angstskapende situasjoner?

- .....
- .....
- .....
- .....

