

Samtaler

Målet med samtalerne her er, at du skal blive bedre til at håndtere din dagligdag fremover. Vi vil hjælpe dig til at få øje på metoder og strategier til at mestre de problemer du står overfor. Man kan faktisk lære at blive bedre til at kontrollere sin adfærd, sin angst og andre følelsesmæssige reaktioner.

Gennem samtaler kan man blive bedre til at se sine egne styrker og ressourcer. Derved kan man finde mere mening med tilværelsen, blive mere aktiv og målrettet end tidligere. Du vil måske i en overgang føle, at samtalerne får dig til at genopleve gamle traumer og måske forværrer dine symptomer. Men på længere sigt vil behandlingen hjælpe dig til at få det bedre.

Gode råd

- For at behandlingen kan virke, er det vigtigt, at du så vidt muligt møder op til alle planlagte samtaler.
- Samtalerne er en vigtig del af behandlingen – lige så vigtig som medicinsk behandling.
- Det er vigtigt, at du selv deltager aktivt i behandlingen. Både til selve samtalerne og i tiden mellem samtalerne.
- Samtalebehandling er ikke noget vi som behandlere gør VED dig, men noget vi gør sammen MED dig.
- Mellem samtalerne skal du dels arbejde med de ting, vi allerede har talt om, og dels med emner du gerne vil tale om ved næste samtale.
- Det er vigtigt at sætte konkrete og realistiske mål for behandlingen.

Depression

En depression er en tilstand i sindet, som skyldes mangel på de stoffer som skal sikre, at vi er i godt humør, har energi og lyst til de ting vi laver.

Når vi gennem længere tid er belastet på grund af stressende faktorer udefra eller indefra kan vi risikere, at udvikle en depression.

En depression kan ramme alle mennesker.

Man kan tale om at man har en depression hvis man i en periode over 2 uger har:

- Nedsat humør, føler sig trist uden grund eller kan ikke blive glad af de ting der tidligere gjorde en glad
- Mindre energi og mærker at man ikke orker de ting man tidligere lavede. Man kan synes det virker uoverskueligt at foretage sig selv små ting i hverdagen, som at stå op, lave mad eller gå i bad.
- Mindre lyst/interesse for de ting der tidligere interesserede én. Det kan være man tidligere så frem til at se bestemte venner og familien, så frem til at høre hvad børn eller børnebørn lavede eller fandt det man foretog sig interessant, nød at lave mad, arbejde eller se et bestemt tv program.
- Der er desuden flere andre symptomer der følger med: At man tænker på døden, ikke har så meget appetit, bliver mere angst/bange, får mindre seksuel lyst, sover dårligt, har mange smerter/ubehag i kroppen og koncentration og hukommelsesbesvær.

Gode råd

- En depression skal behandles. Som regel er den bedste behandling en kombination af medicin og samtaler, hvor man ser på de livsvilkår man kan gøre noget ved.
- Hvis man får behandlet en depression, har man gode chancer for at blive rask. Der vil typisk være koncentrations og hukommelsesproblemerne længere tid, selv når de andre symptomer bliver mindre.
- Husk at en depression kan føles meget forskellig fra person til person, så det er vigtigt at du fortæller hvordan det er for dig.

Angst

En vis angst er nødvendig for at vi som menneskeart kan overleve og undgå farlige situationer. Når vi føler os truede pga. en fare aktiveres vores kamp og flugt center i hjernen. Har man i længere tid fået aktiveret sit center for kamp/flugt i hjernen, som når man er i fængsel eller har oplevet krig, kan det være svært for hjernen at opfatte, når man endelig er i sikkerhed. Der kan så opstå en angsttilstand, hvor man oplever angst på tidspunkter, hvor det ikke er hensigtsmæssigt.

Når man bliver angst, kan man opleve:

- Anspændthed
- Uro i kroppen og maven og
- Hjerterbanken
- Problemer med at trække vejret

Angst er en ubehagelig følelse af, at der er fare på færde, uden at der behøver at være det, og ofte uden at man ved, hvorfor man er angst.

Gode råd

- Angst er en naturlig reaktion i kroppen, som ikke er farlig, men som går over af sig selv.
- Ofte er anfald af angst så ubehagelige, at man forsøger at undgå situationer, hvor angsten udløses. Dette er dog med til at få kroppen til at tro, at der er fare på færde og derfor ikke så hensigtsmæssigt.
- I stedet kan man lære at kontrollere sin angst ved at anvende teknikker med vejrtrækning og tankeøvelser.
- Ofte kan medicin for depression også hjælpe mod angst.



Posttraumatisk stress – PTSD

Livstruende hændelser og usikre livsvilkår kan forårsage fysisk og psykisk stress. Når man er stresset øges kroppens produktion af stresshormon. Det kan være gavnligt på kort sigt, men langvarigt stress kan give en lang række vedvarende psykiske problemer som:

- genoplevelser af de livstruende oplevelser
- angst og anspændthed
- søvnproblemer med mareridt
- irritabilitet og vredesudbrud
- koncentrations- og hukommelsesbesvær
- vanskelighed ved at stole på andre mennesker
- isolation og ensomhed
- en følelse af tomhed og håbløshed



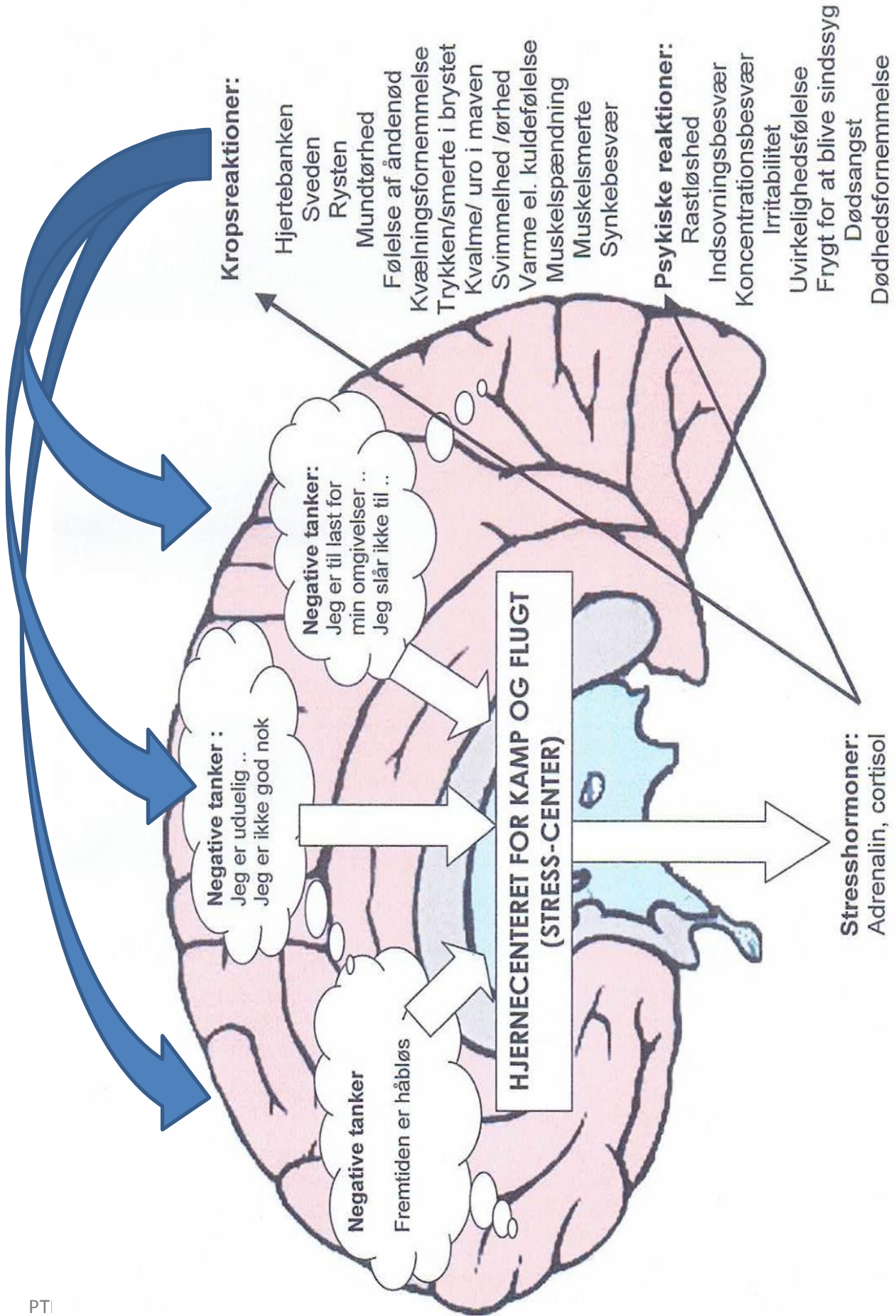
Gode råd

- Vær ikke bange for, at du er ved at blive sindssyg. Dette er normale reaktioner på stress hos folk der har oplevet svære traumer som tortur, krig og flugt.
- En måde at håndtere genoplevelser af dine traumer på, er at aflede opmærksomheden med praktiske gøremål og fysisk aktivitet.
- Symptomer fra angst er ubehagelige men ikke farlige.
- Følg lægens råd for en bedre søvn.
- Find din egen metode til at bevare kontrollen, hvis du føler dig irriteret og vred. Gå en lille tur, tænk på noget positivt, tæl til 100 eller lignende.
- Følg lægens råd i forhold til koncentrations- og hukommelsesproblemer.
- Undlad at isolere dig - det gør dine symptomer værre og mere fastlåste.
- Undgå at lade frygten for alt, der kan minde dig om traumerne styre din hverdag. Det er dig som skal tage styring med dit liv, ikke fortidens onde ånder.
- Der er en mening med ethvert menneskeliv. Find de ting i tilværelsen som giver netop dig størst mening.

HUSK!



Psykiatri



Medicin

Sertralin, som vi anvender her, mindsker symptomer på stress, angst og depression. Hvis der opstår bivirkninger, vil de typisk komme i de første uger af behandlingen. De mest almindelige bivirkninger er mundtørhed, lette maveproblemer og svimmelhed. Nogle mennesker oplever også seksuelle bivirkninger. Der går ofte flere måneder før medicinen begynder at hjælpe og den virker først når man når en dosis på typisk 100-200 mg dagligt.

Mianserin, som vi også anvender, bedrer søvnen. Hyppigste bivirkning kan være træthed eller en tung følelse i kroppen om morgenen. Denne medicin virker ret hurtigt, og typisk allerede ved en dosis på 10-30 mg dagligt.

Du bliver ikke afhængig af Sertralin og Mianserin og medicinen ændrer ikke din personlighed. Medicinen udleveres gratis under behandlingsforløbet her. Efter behandlingen kan du selv købe medicinen billigt på apoteket.

Gode råd

- Tag medicinen som ordineret af din læge – ellers virker den ikke.
- Hold ud selvom der er nogle bivirkninger i starten. De aftager eller forsvinder ofte efter kort tid.
- Hvis du oplever bivirkninger kan det ofte hjælpe, at prøve at tage medicinen på en andet tidspunktet på døgnet.
- Tal med lægen om bivirkninger i stedet for selv at stoppe behandlingen i utide.
- Hvis du og lægen kan mærke, at medicinen har hjulpet dig, bør du fortsætte med at tage medicin i en længere periode fremover.
- Når du slutter behandlingen her, kan din familielæge eller psykiater skrive recepter til dig.

Medicin

Venlafaxin, som vi anvender her, mindsker symptomer på stress, angst og depression. Hvis der opstår bivirkninger er det typisk de første uger af behandlingen. Mest almindeligt er mundtørhed, lette maveproblemer og svimmelhed. Nogle kan også få seksuelle bivirkninger. Der går ofte flere måneder før medicinen begynder at hjælpe, effektiv dosis er typisk 225-375 mg dagligt.

Mianserin, som vi også anvender, bedrer søvnen. Hyppigste bivirkning kan være træthed eller en tung følelse i kroppen om morgenen. Denne medicin virker ret hurtigt, effektiv dosis er typisk 10-30 mg dagligt.

Venlafaxin og Mianserin skaber ikke afhængighed og ændrer ikke din personlighed. Medicinen udleveres gratis under behandlingsforløbet på Kompetencecenter for Transkulturel Psykiatri og er billig at købe selv bagefter.



Gode råd

- Tag medicinen som ordineret af din læge - ellers virker den ikke.
- Hold ud selvom der er nogle bivirkninger i starten – de aftager eller forsvinder ofte efter kort tid.
- Er der gener ved behandlingen kan det ofte hjælpe, at ændre tidspunktet på døgnet, hvor man tager medicinen.
- Tal med lægen om bivirkninger i stedet for selv at stoppe behandlingen i utide.
- Hvis du sammen med lægen bliver enig om, at medicinen har hjulpet bør du fortsætte med at tage den i en længere periode fremover.
- Når du slutter i Kompetencecenter for Transkulturel Psykiatri, kan din familielæge eller psykiater skrive recepter til dig.

HUSK!

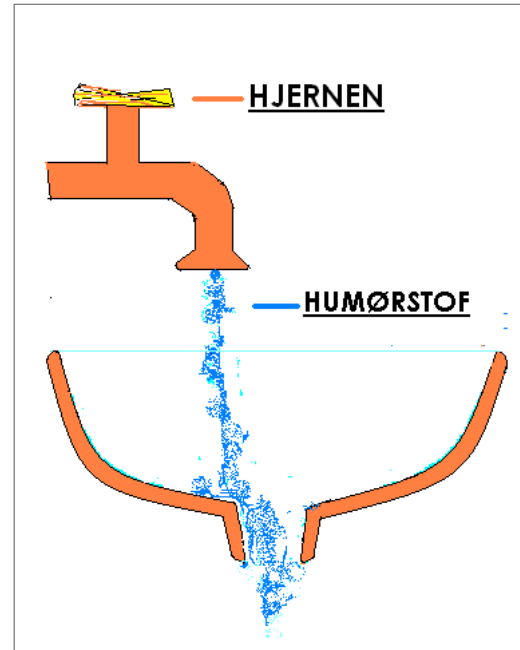
Virkning af antidepressiv medicin

Når man er deprimeret, kan hjernen ikke opbevare de stoffer der er ansvarlige for det gode humør. Disse stoffer kommer derfor til at mangle.

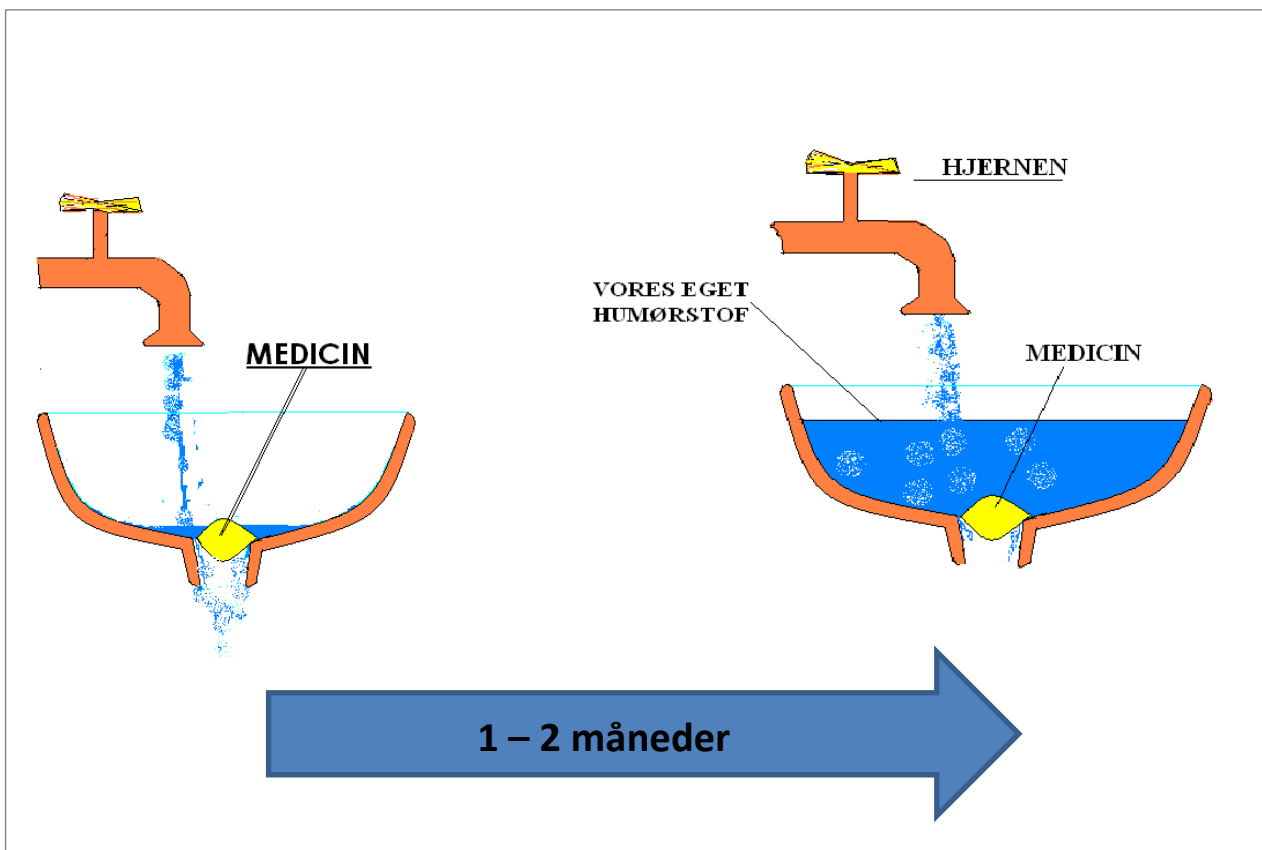
Hjernen producerer hele tiden humørstofferne, men de "løber ud" igen og bliver ødelagt.

Medicinen fungerer som en "prop", der sætter sig de steder, hvor de gode stoffer forsvinder.

På den måde lukkes "hullet" og langsomt opsamles de naturlige humørstoffer.



De opsamles meget langsomt og der går mindst 1-2 måneder før man begynder at kunne mærke, at medicinen hjælper.



Søvn 1

De fleste mennesker med stress og depression har store søvnproblemer. F.eks. har de svært ved at falde i søvn og sove igennem. Dårlig søvn påvirker humør og koncentrationsevne om dagen, små ting kan virke uoverskuelige og man bliver lettere irriteret.



Dårlig nattesøvn kan udvikle sig til en ond cirkel, hvor man til sidst sover om dagen og er vågen om natten. Almindelig sovemedicin er vanedannende og mister over tid sin virkning. Den type medicin bruger vi sjældent i klinikken. Da søvnproblemer er et af symptomerne ved stress og depression, vil behandlingen af din lidelse også med tiden hjælpe på din søvn.

Gode råd

- En regelmæssig døgnrytme er vigtig:
- Sørg for en regelmæssig døgnrytme. Stå op samme tid hver morgen, også selv om du ikke har sovet ret meget, og også i weekenden. Brug eventuelt ugeskema.
- Hvis du ikke kan sove, eller vågner og ikke kan falde i søvn igen, så stå op. Prøv at lade være med at stresse over, at du ikke kan sove. Glæd dig over at der er flere timer til du skal op. Når du føler dig søvnløs kan du gå tilbage til sengen igen.
- Forsøg at tilbringe tid i dagslys hver dag.
- Undgå middagslur for sent på dagen.
- Undgå at falde i søvn på sofaen foran TV. Gå i seng, hvis du er træt.

Afspænding

- Skab en række ritualer af afslappende teknikker 10-60 min før sengetid
- Tag et varmt bad inden du går i seng.
- Forsøg med forskellige afspændingsteknikker, f.eks. tankeøvelser, vejtrækningsøvelser og afspændingsøvelser (se HUSK ark om øvelser).
- Lyt til stille beroligende musik som du kan lide. Hav evt. et apparat som slukker af sig selv efter en vis tid.
- Læs en bog (ikke for spændende).
- Gæt kryds og tværs el. lign.
- Sluk lyset straks, når du går i seng.

Søvn 2

Fysisk aktivitet (se HUSK-ark fysisk aktivitet)

- Vær fysisk aktiv om dagen - men gear ned et par timer inden sengetid.
- Undgå sport o. lign. de sidste 3 timer lige før sengetid.



Smerter (se HUSK-ark om smerter)

- Nakke/ryg øvelser

Indretning af dit soveværelse

- En god madras kan have betydning for søvnen.
- Hold soveværelset i en behagelig temperatur og luft godt ud.
- Undgå støj i soveværelset. Brug evt. ørepropper.
- Brug et mørkt gardin så sollys/gadelamper mv. ikke vækker dig.
- Sengen er til søvn og sex - ikke andet.

Fjernsyn, computer, telefon

- Undgå spændende bøger eller TV fx nyheder med mange billeder lige før sengetid.
- Undgå lys fra skærme (f.eks. computer, tablets og tv) før sengetid. Man kan dæmpe lysintensiteten på en del skærme.
- Undgå computer, mobiltelefon etc. i soveværelset – de signalerer at du skal være "på".
- Se ikke fjernsyn i sengen eller i soveværelset.
- Sluk telefonen eller lig den uden for soveværelset.

Mad og drikke (se HUSK-ark om kost)

- Undgå større kaffeforbrug. Undgå koffeinholdige drikke som kaffe, te og cola om aftenen.
- Undgå alkohol om aftenen.
- Gå ikke sulten i seng. Tag en snack, fx. ostemad og et glas mælk, hvis du er sulten. Ikke for sødt, salt eller fedt og ikke for meget.
- Undgå store mængder energi- og fedtrig kost før sengetid.
- Hav gerne et glas vand på natbordet.

HUSK!

Fysisk aktivitet

Ved at være fysisk aktiv i ½ time om dagen kan man:

- forbedre sit humør
- øge sin energi samt sit fysiske og psykiske overskud
- regulere appetitten og forbedre fordøjelsen
- forbedre sin søvn
- mindske oplevelser af smerte
- forebygge sygdomme



Husk at:

- **Når man starter** med at træne kan man opleve at få ondt i kroppen. Det kaldes træningsømhed. Det forsvinder efter noget tid og er ikke et faretegn, men er kroppens naturlige reaktion, når man ikke har været fysisk aktiv i lang tid.
- Det kan være lidt **ubehageligt eller svært** især i starten. Måske minder det dig kropsligt om fornemmelsen ved angst. Mind dig selv om, at det er godt for dig at gøre det, og at det er en aktiv handling DU gør, for at få det bedre. Det er i sig selv en sejr.
- **Ting tager tid:** selv om du måske ikke kan mærke nogen forandring med det samme, er du aktivt i gang med at gøre noget godt for dig selv. Forandringen kan ofte først mærkes efter noget tid. Men du bliver lidt bedre hver gang.

Gode råd

- Overvej hvordan fysisk aktivitet kan blive en **naturlig del** af din hverdag. Det er vigtigt, at du vælger at gøre noget du kan lide – noget du måske har gjort da du var yngre.
- **Gåture** er det nemmeste. Det kræver ikke forberedelse og det koster ingen penge.
- Man kan gradvist begynde at **øge hastigheden**, eller at udvide med **løbeture**. Husk at investere i nogle gode løbesko.
- **Cykling** er godt. Det er ikke så belastende for benene som løb og man kommer desuden hurtigt omkring i lokalområdet. Cyklen kan også tages med i toget.
- **Svømning/vandgymnastik** er en nem, billig og harmonisk måde at få brugt hele kroppen på.
- Træning i dit lokale **fitnesscenter** kan blandt andet hjælpe dig med at styrke dine muskler i ryg og skuldre og dermed mindske smerter i ryg og hoved.
- **Afspænding, Yoga, Tai Chi** og lignende kan give ro og afslappelse. Det bliver ofte udbudt på aftenskole eller i dit lokale fitnesscenter.
- Vi kan hjælpe dig til at undersøge mulighederne for at dyrke sport eller fysisk aktivitet i dit område. Du kan også selv undersøge det via hjemmesider eller lokalaviser.

Muskelspændinger, nakke- og rygøvelser

Stress og spændinger i musklerne er den mest almindelige årsag til smerter i ryg og nakke.

Dette kan give spændingshovedpine, som er den mest almindelige type hovedpine.

Hvis man har kronisk spændingshovedpine, er der mange dage, hvor man har ondt i hovedet fra man står op om morgenen til man går i seng om aftenen uanset hvad man laver.

Spændingshovedpine kan f.eks. udløses af:

- Bekymringer og stress, mangel på søvn eller dårlig søvn
- Stort forbrug af smertestillende piller (fx mere end 25 stk. panodil pr uge) - Pas på man kan få hovedpine af et stort forbrug af hovedpinepiller!
- At sidde lang tid i den samme eller en dårlig stilling, f.eks. foran fjernsyn eller computer
- Hvis man ikke får motion bliver muskler og led stive og gør ondt, når man forsøger at bevæge dem – præcis som en rusten vandhane som er svær at åbne.

Gode råd

Behandling består først og fremmest i et dagligt øvelsesprogram for skuldre og nakke.

Øvelserne skal laves hver dag, 3-4 gange om dagen gennem længere tid (uger-måneder) for at have effekt:

Øvelse 1: Stræk af brystryggen: Fold hænderne bag nakken, træk albuerne bagud og saml skulderbladene.

Øvelse 2: Sidebøjning: Træk hagen ind og bøj nakken langsomt til siden så øret nærmer sig skulderen. Træk den modsatte skulder nedad og mærk strækket.

Øvelse 3: Drejning: Træk hagen ind og drej nakken langsomt til siden så næsen nærmer sig skulderen. Drej så langt du kan til begge sider.

Øvelse 4: Udspænding af nakkemuskler: Træk hagen ind og bøj nakken langsomt forover, så hagen nærmer sig brystet. Læg den ene hånd på baghovedet og tryk blidt til du mærker et stræk.

Øvelse 5: Ret nakken ud: Sid med ret ryg. Træk hagen ind og gør nakken lang som om nogen trak i dit hår op mod loftet. Du skal kunne føle nakken blive rettet ud og at det strammer på bagsiden af nakken.

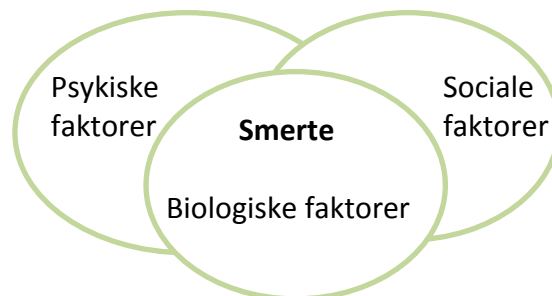
Smerter

Mange mennesker, som har været udsat for traumer, lider af smerter. Smerterne kan have forskellig karakter og komme fra mange forskellige dele af kroppen. Smerterne kan stamme fra ødelagte nerver eller delvist være psykisk udløst.

Smerter opstår og påvirkes i et samspil mellem psykiske, sociale og biologiske forhold.

Hvis man er deprimeret eller angst, vil smerterne opleves stærkere, end hvis man psykisk er i balance. De tanker og forestillinger, man gør sig om smerten, påvirker også oplevelsen af smerte. Hvis man er bekymret og tænker negative tanker om smerten, oplever man at have flere smerter, end hvis man ikke er bekymret eller tænker neutralt.

Smerterne forsvinder sjældent fuldstændigt, men de fleste kan opnå en lindring og man kan lære bedre at leve med smerterne.



Gode råd

- Aftal en stabil medicinsk behandling med din læge. Prøv at undgå for stærke og eventuelt vanedannende præparater. Smerte har ofte en sammenhæng med angst og frustration, som giver muskelspændinger. Derfor kan den medicin, vi bruger her, også hjælpe lidt på smerterne.
- Vejtrækning øvelser, udstrækninger og afspændingsøvelser hjælper på muskelspændinger og kan virke beroligende.
- Find en balance mellem aktivitet og hvile. Start med mange små pauser. Find ud af hvad du kan uden voldsom smertestigning. Når man har fundet sit aktuelle aktivitetsniveau, skal man langsomt øge tiden, antallet eller belastningen af aktiviteten, således at nervesystemet langsomt vænner sig til øget stimuli/aktivitet. Tilgangen til aktivitet skal være, at det ikke er en trussel. Altså: "jeg har behov for at være aktiv", "jeg vælger at være aktiv" frem for "jeg skal og bør være aktiv".
- Isolation forværrer smerterne. Søg derfor kontakt med andre, styrk dit netværk, styrk din sociale side og dermed dit forsvar mod smerterne.

Stress og hovedpine

Psykiske problemer kan øge hyppighed og sværhedsgrad af hovedpine og gør smerten vanskeligere at behandle. Hovedpine hos mennesker der er stressede hænger sammen med:

- Overdreven bekymring
- Konstant spænding i muskler i skuldre, nakke og kæbe
- Søvnmangel
- Utilstrækkelig indtagelse af mad og drikke
- Øget irriterbarhed og følelser af frustration
- Anstrengelse på grund af problemer med koncentration og hukommelse
- Overdrevet indtagelse af alkohol eller brug af ulovlige stimulanser
- Minder om eller genoplevelse af tidligere hovedskader
- Overdreven brug af smertestillende medicin

Gode råd

- Hvis din hovedpine udløses af stress, så skal den behandles med stress reducerende teknikker.
- Spis regelmæssigt, drik tilstrækkelige mængder vand, og undgå alkohol
- Lav en liste over de vigtigste ting du gerne vil nå at gøre på en dag (eller på en uge). Pres ikke dig selv mere end du kan magte
- Gør ting som er beroligende og afslappende. Lyt for eksempel til stille musik, tag et hvil i et stille rum, gå en afslappet tur, drik en kop te, eller få massage
- Tag mange korte pauser i løbet af en travl dag
- Afled opmærksomheden fra hovedpinen ved at udføre praktiske opgaver og mindre anstrengende fysiske aktiviteter
- Find din egen måde hvorpå du kan falde til ro, når du er irriteret eller vred
- Arbejdsrelateret stress kan reduceres og forhindres. Tal med din chef eller kolleger
- Hvis du er nødt til at tage smertestillende medicin mod daglig eller næsten daglig hovedpine, så husk at for megen medicin kan forværre hovedpinen i det lange løb. Medicin som paracetamol eller ibuprofen bør ikke tages mere end 3 til 4 dage om ugen. Kombinationsmedicin (som aspirin plus kodein) og stærk smertestillende medicin som kun fås på recept (som tramadol, codeine og sumatriptan) bør ikke tages mere end 2 til 3 dage om ugen.



Socialt samvær

Mange mennesker, som har været udsat for alvorlige traumer, synes at det er svært at være sammen med andre mennesker. Det kan være fordi, man har svært ved at stole på andre, let bliver irriteret over småting, bliver træt i hovedet af tale eller bare føler sig utilpas ved at være sammen med mange mennesker.

Som mennesker har vi behov for kontakt med andre mennesker. Et liv alene i isolation øger på lang sigt de psykiske problemer man har. I ensomheden bliver man let mere fastlåst i sin smerte og får svært ved at finde en mening med livet.

Undersøgelser har vist, at mennesker med et godt socialt netværk er mindre syge. Et socialt netværk er de mennesker du omgiver dig med. Det kan bestå af din familie, venner, bekendte, naboer, arbejdskolleger eller fagpersoner i det offentlige system.

Undersøgelser af livskvalitet viser, at det betyder meget for ens velvære, at man er aktiv med noget meningsfyldt i løbet af dagen. Det kan være et job, men også frivilligt arbejde, fritidsinteresser, familieliv, naturoplevelser og andre aktiviteter kan være med til at øge ens livskvalitet.

Gode råd

- Forsøg at være mere aktiv og udadvendt i hverdagen.
- Søg støtte i dit sociale netværk.
- Styrk dit netværk, forsøg at være mere udadvendt og opsøgende selvom det er hårdt for dig.
- Vær opmærksom på aktivitetsmuligheder i dit lokalområde.
- Tal eventuelt med din sagsbehandler eller vores socialrådgiver om, hvilke tilbud der findes.



Koncentration og hukommelse

Mange mennesker, som har været udsat for alvorlige traumer og/eller har en depression, har problemer med at huske, koncentrere sig, klare hverdagens opgaver og bevare overblik. Hjernens filter, som normalt sorterer relevant fra irrelevant, bliver grovmasket, således at stimuli og fornemmelser har lettere adgang til bevidstheden. F.eks. støj fra gaden, andres samtale, forstyrrende tanker og smerter. Dette påvirker opmærksomheden og koncentrationen. Når man ikke er opmærksom, får man ikke indkodet informationer og det kan endvidere være svært at fastholde opmærksomheden, når man søger i sit hukommelseslager. Det kan være svært at igangsætte handlinger og at klare opgaver, der kræver overblik, planlægning og timing. F.eks. indkøb og madlavning eller arbejdsopgaver, der involverer flere forskellige opgaver sideløbende. Søvn, fysisk aktivitet og sund kost har betydning for koncentration og hukommelse, derfor anbefales at følge generelle råd herom.

Gode råd

Koncentration:

- Hold pauser, hvor du tager dig tid til at slappe af og hvile dig imellem aktiviteter.
- Sørg for at der er ro omkring dig, når du skal koncentrere dig. Læg telefonen væk så du ikke bliver unødigt forstyrret.
- Aftal måde at signalere til familie eller kollegaer at du har brug for at koncentrere dig, f.eks. et skilt hvor der står optaget.
- Begræns antallet af opgaver, og arbejd med én opgave af gangen.
- Træn din hukommelse og evne til at koncentrere dig. Læs hver dag, eventuelt bare få minutter ad gangen. Tegn ting du har set i løbet af din dag med så mange detaljer som muligt eller spil "huskespil" med dine børn.

Hukommelse:

- Lav faste rutiner, hvor det er muligt, f.eks. hvornår du skal tage din medicin.
- Fast plads til dine ting i hjemmet og i tasken, f.eks. mobiltelefon og nøgler.
- Brug kalender, gerne på mobiltelefonen, til at huske hvad der er sket, og hvad der skal ske.
- Brug påmindelsesfunktionen i mobiltelefonen eller bed andre hjælpe dig med at huske aftaler.

Opgaveløsning og overblik:

- Sæt struktur på hverdagen med faste rutiner for, hvornår du spiser, gør rent, arbejder osv. Bed andre om hjælp, hvis det er svært for dig selv at skabe struktur.
- Brug en kalender til at planlægge din dag og medbring den, så du hele tiden kan skabe overblik. Husk at afsætte god tid til de enkelte opgaver og planlægge pauser.

HUSK!



- Lav aftaler med andre om, at I laver ting sammen og følges til aktiviteter.
- Giv dig selv belønninger for at komme i gang med aktiviteter.
- Forsøg ikke at have for mange opgaver i gang på samme tid. Efterhånden som du er klar, kan du øge antallet af opgaver.
- Lav afgrænsede sociale aktiviteter, som ikke stiller store krav til forberedelse og planlægning. Selvom det kan være svært, er det vigtigt at bryde isolationen og være sammen med andre.

Tankeøvelser

- Gennem enkle øvelser kan man lære at slappe mere af i sind og krop og fokusere mere på positive dele af ens tilværelse.
- Find et sted med fred og ro og sørg for ikke at blive forstyrret mens du laver øvelsen.
- Nedenfor er to simple øvelser beskrevet, brug den du synes bedst om.
- Mange synes i starten, at øvelserne er svære. Blot det at fokusere på en positiv oplevelse kan være vanskeligt.
- Man bliver derfor nødt til at øve sig mange gange, før man lærer at bruge øvelserne rigtigt. Det gælder om ikke at give op, selvom man i starten har svært ved at holde koncentrationen.

1. øvelse

1. Lav denne øvelse om aftenen.
2. Sæt dig behageligt til rette eller læg dig ned.
3. Luk øjnene og tænk på dagen der er gået.
4. Genkald dig 2-3 ting som du synes har været positive.
5. Det kan være hverdagsting, f.eks. at du har været sammen med familie, at du befinder dig i et fredeligt land, at det har været solskinsvejr, at du har gået en tur i den friske luft, at du har hørt fugle synge eller lignende.
6. Skriv eventuelt ned hvad du kommer frem til.
7. Gentag denne øvelse hver aften.
8. Tal med din læge om dine tanker ved næste samtale.

2. øvelse

1. Sæt dig behageligt til rette eller læg dig ned.
2. Luk øjnene og tænk på et rart sted du kender eller et du fantaserer dig til - en strand, en eng eller lignende.
3. Forestil dig nu, at du befinder dig på dette rare sted - hører lydene, mærker duftene, ser farverne. Det er vigtigt at fokusere på detaljerne én af gangen, fx solens varme mod din hud og blomsternes dufte.
4. Mærk ro og fred brede sig i din krop og sjæl.
5. Åbn dine øjne langsomt og stræk din krop.
6. Husk at du altid kan vende tilbage til dette sted når du har brug for ro og fred i kroppen eller sjælen.



Vejrtrækning

Stress og angst hænger sammen med måden, man trækker vejret på. Jo mere urolig, nervøs og stresset man er, jo mere hurtig og overfladisk bliver ens vejrtrækning. Sådant en vejrtrækning kan give fysiske symptomer som prikkende eller snurrende fornemmelser i hænderne eller svimmelhed med frygt for besvimelse. De fysiske oplevelser kan gøre en endnu mere stresset og angst og man er kommet ind i en ond cirkel.

Denne onde cirkel kan man bryde ved at kontrollere sin vejrtrækning. Man kan indlære nogle enkle øvelser, som giver en rolig vejrtrækning og som dermed også indirekte mindsker angst og stress.

1. øvelse

- Det er vigtigt, at din vejrtrækning er rolig og dyb. Du skal kunne se din mave udvide sig ved indånding og du skal trække vejret ind og ud gennem næsen.
- Du starter med at lytte til din krop og din vejrtrækning uden at ændre vejrtrækningen, du lægger bare mærke til, hvordan den er. Er den dyb eller overfladisk? Trækker du vejret gennem næsen eller munden? Er den hurtig eller langsom? Skal du bruge kræfter eller kører den af sig selv? Hvilken følelse har du i kroppen?
- Nu begynder du at ændre din vejrtrækning. Du gør din vejrtrækning dyb og rolig. Du trækker vejret gennem næsen. Hvis vejrtrækningen sidder højt i brystkassen, flytter du den ned i maven. Hver gang du trækker vejret ind, skal maven udvide sig. Læg en hånd på din mave og mærk efter. Træk nu vejret på denne måde et par minutter eller længere.

Sådan bør det være

- Både ind- og udånding foregår gennem næsen.
- Træk vejret "med maven", dvs. indåndingen foregår med mellemgulvet. Brystkassen løfter sig passivt og maven bevæger sig ud.
- Udånding foregår helt passivt: Mellemgulvet slapper af, brystkassen sænker sig og maven bevæger sig ind.
- Udånding kan være noget længere end indånding, pausen halvt så lang.
- Med tiden vil du opleve, at du kan blive bedre og bedre til at slappe af med denne simple vejrtrækningsøvelse.

2. øvelse

- Sæt dig behageligt til rette eller læg dig ned.
- Luk øjnene og forestil dig nu, at du befinder dig nederst på en trappe med 10 trin.
- Gå ganske langsomt og roligt op ad trappen.
- For hvert trin du går op trækker du vejret roligere og bliver mere og mere afslappet.
- Når du er nået helt op åbner du øjnene langsomt.



HUSK!



Kost

Undersøgelser viser, at sunde kostvaner spiller en stor rolle for psyken og helbredet. Som udgangspunkt, er der ikke noget mad og drikke, du ikke må indtage. Det handler om hvor meget og hvor ofte.



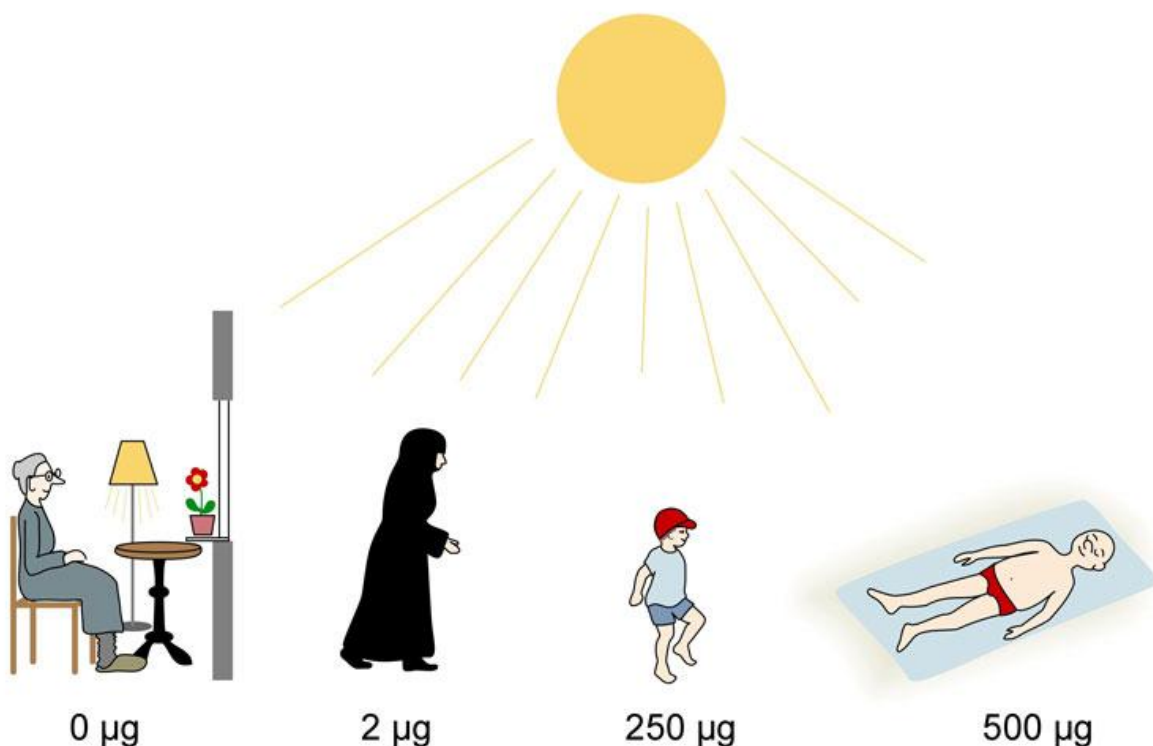
- Sund mad og drikke er med til at bedre såvel dit fysiske som psykiske helbred og velbefindende, så du føler dig mindre irriteret og depressiv samt sover og koncentrerer dig bedre.
- Sund mad - gerne kombineret med regelmæssig motion - kan blandt andet mindske blodtrykket, mindske kolesterol og regulere blodsukkeret.

Gode råd

- Spis varieret. Så er du sikker på at få nok mineraler og vitaminer. Tag også gerne en daglig vitamintablet.
- Når du ændrer din kost, så sørg for stadig at købe ting du kan lide. Ellers er det svært at holde en kostændring i længden.
- Spis hyppige små måltider i stedet for ét stort, dagligt måltid. Gerne 3 hovedmåltider og 2-3 små mellemmåltider. Det giver stabilt blodsukker og er også det bedste hvis man ønsker at tabe sig.
- Spis flest af de kulhydrater, som giver en lille og langsom stigning i blodsukkeret, f.eks. rugbrød, havregryn, fuldkornspasta, brune ris, bønner, linser og ærter.
- Undgå de kulhydrater, der giver kraftig og hurtig stigning i blodsukkeret, f.eks. lyst brød, cornflakes og sukker. Erstat slik med nødder, figner eller riskiks. Spiser du chokolade, skal det være så mørkt som muligt.
- Drik rigeligt vand, mindst 2,5 liter om dagen. Undgå sukkerholdige drikke som juice/sodavand.
- Spis mange kostfibre f.eks. grove grøntsager, frugt og fuldkornsprodukter. Det forbedrer din blodsukkerregulering og fordøjelse.
- Spis gerne fisk 1-2 gange om ugen, det giver ekstra D-vitamin og er sundt for hjertet.
- På varedeklarationen på mad og drikkevarer kan du se indholdet af fedt og kulhydrater og den samlede mængde energi. Det grønne nøglehulsmærke fra Fødevarestyrelsen, betyder at produktet er sundt.
- Følg kostcirklen: $\frac{1}{2}$ tallerken med grove grøntsager og frugt, $\frac{1}{4}$ tallerken med magert kød/fisk og max $\frac{1}{4}$ tallerken med kulhydrater, som f.eks. pasta, ris og kartofler.

D-vitamin

- D-vitamin fås normalt gennem kosten og bliver også dannet i huden i sommerhalvåret
- Det kan være svært at mærke D-vitamin-mangel, men som regel er det som muskeltræthed
- Hvis du vil forebygge symptomgivende D-vitamin-mangel, kan det anbefales at:
 - spise fed fisk ugentligt
 - opholde sig i solen i 5-30 minutter nogle gange om ugen i sommerhalvåret
- Personer, som sjældent kommer udendørs eller som undgår sollys, børn og voksne med mørk hud eller som bærer tildækkende beklædning om sommeren anbefales 10 mikrogram D-vitamintilskud daglig.



© Birgitte Lerche-Barlach 2010

Hvordan behandles D-vitamin mangel?

D-vitamin findes kun i rigelig mængde i fed fisk, og det er derfor stort set ikke muligt at spise sig til den mængde D-vitamin, som kroppen dagligt har brug for. I sommerhalvåret kan vi selv danne D-vitamin ved solbestråling. 15-30 minutter i ansigt og på underarme er tilstrækkeligt for de fleste. I vinterperioden kan noget D-vitamin hentes ved at spise fisk dagligt som fiskepålæg eller som varm ret, men mange vil have behov for at supplere med et tilskud.

Ved påvist D-vitamin-mangel (insufficiens / let mangel) kan der behandles med D-vitamin i tablet- eller kapselform. Doseringen er 20-25 µg/dag (800-1000 IE/dag) og samtidig gives der oftest calciumtilskud.

HUSK!

Ugeskema / aktivitetsregistrering

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen							
Formiddag							
Middag							
Eftermiddag							
Aften							
Nat							

HUSK!

