Þunglyndi og depurð

Leiðbeiningabæklingur

Dæmi um hugsanir tveggja þunglyndra einstaklinga

„Mér líður eins og ég sé alein og yfirgefin, ég hitti vini mína aldrei núorðið, ætli þeir hafi ekki gefist upp á mér. Þeim líkar líklega ekki við mig – hverjum æti svo sem að líka við mig? Það hefur ekkert upp á sig að reyna, það mun ekki skila neinu .... ég þoli mig ekki.“

„Ég er alltaf gráti næst, ég er svo þreyttur og áhugalaus um allt og alla. Staðreyndin er að mér tekst aldrei að hefja verk sem ég ætti að vera að vinna, ég get ekki einu sinni gert auðveldustu hluti sem aðrir virðast fara létt með ....“

Það leita kannski á þig áþekkar hugsanir? Þunglyndi er mjög algengt vandamál og margir einstaklingar eru daprir á stundum. Oft er það afleiðing álags svo sem vegna ástvinamissis, peninga- eða húsnæðisvanda, eða sambandserfiðleika. Fyrir suma einstaklinga verður þessi vandi enn verri og hindrar eðlilegt lífsmynstur einstaklingsins.

Hvernig getur þessi bæklingur hjálpað mér?

Þér gæti virst sem svo að ekkert sé hægt að gera til að þér fari að líða betur. En svo er ekki, það er margt sem þú getur gert sem getur haft áhrif á líðan þína. Jafnframt er hægt að leita sér hjálpar hjá fagfólki ef útlit er fyrir að þunglyndinu sé ekki að létta.

Markmiðið með þessum bæklingi er að hjálpa þér að takast á við þunglyndi og að bæta líðan. Nálgunin kallast hugræn meðferð (e. cognitive therapy). Hugræn meðferð styðst við aðferðir sem eru gagnreyndar og hafa reynst árangursríkar. Aðferðin felur í sér að skoða vel hvernig þú hugsar um hluti eða atburði. Í bæklingnum eru skrifleg verkefni sem ætlað er að hjálpa þér að skilja þunglyndi og að takast á við þunglyndi á hagnýtan hátt. Það mun reynast þér gagnlegt að ljúka þessum verkefnum.

Hvað segja rannsóknir okkur um þunglyndi?

Lífið er stundum erfitt og við vitum að þættir eins og lágar tekjur, skilnaður eða sambandserfiðleikar, eða atvinnumissir geta aukið líkurnar á því að einstaklingar verði þunglyndir. Nýlegar rannsóknir hafa gagnast okkur við að skilja þunglyndi betur en áður. Okkur er nú ljóst að **<u>hugsanir einstaklings geta átt stóran þátt í þunglyndi</u>**. **<u>Líðan getur breyst smátt og smátt</u>,** en hvernig einstaklingurinn hugsar um sjálfan sig þegar hann er þunglyndur er mjög frábrugðið því hvernig hann hugsaði áður. Kannski þér detti í hug nokkur dæmi um þunglyndishugsun hjá þér eða einhverjum sem þú þekkir og er þunglyndur.

Hérna eru nokkur dæmi:

Viðskiptamaðurinn sem trúir því að gjaldþrot sé á allra næsta leiti.

Ástrík móðir sem heldur að hún hafi misst áhugann á börnum sínum.

Klári nemandinn sem heldur að hann geti ekki einbeitt sér.

Einstaklingur sem heldur að hann sé einskisnýtur vegna starfs missis.

Dæmigert er að einstaklingar sem þjást af þunglyndi hugsi hugsanir af þessum toga og að þeir trúi því að slíkar hugsanir séu sannar. Þegar hugsanir breytast svona þá upplifir einstaklingurinn oft einnig aðrar breytingar.

Hér eru nokkur einkenni sem þú gætir þjáðst af ef þú ert þunglynd/ur

(settu kross í reitinn ef við á)

Tilfinningar

- Leið(ur), sakbitin(n), í uppnámi, dofin(n), eða örvæntingarfull(ur) ☐
- Minnkandi áhugi eða ánægja af einu og öðru ☐
- Gráta mikið eða geta ekki grátið þegar sorglegir atburðir eiga sér stað ☐
- Einmannakennd þrátt fyrir að vera í félagsskap annarra ☐
- Finna fyrir reiði og pirringi við minnsta áreiti ☐

Líkamleg einkenni

- Þreyta ☐
- Eirðarlaus ☐
- Svefnvandamál ☐
- Líða verr á tilteknum tíma dagsins – venjulega á morgnanna ☐
- Breytingar á þyngd, matarlyst og áti. ☐

Hugsanir

- Dvínandi sjálfstraust ☐
- Búast við hinu versta og hugsanir eru neikvæðar og niðurdrepandi ☐
- Hugsa að allt virðist vera vonlaust ☐
- Neikvæðar hugsanir í eigin garð ☐
- Lélegt minni og skert einbeiting ☐

Hegðun

- Eiga erfitt með að taka ákvarðanir ☐
- Kemur ekki hversdagslegum hlutum í verk ☐
- Frestar hlutum ☐
- Hætt(ur) að gera hluti sem áður veittu ánægju ☐

Ef þú merktir við eitthvað af fyrrgreindum atriðum þá gætir þú þjáðst af þunglyndi eða depurð. Þegar þú ert þunglynd(ur) þá gætir þú trúað því að **enginn geti hjálpað þér** og þú sért ein(n) í þessum heimi; þú gætir verið að **ásaka sjálfa(n) þig oft** fyrir alla þá annmarka sem þú telur þig hafa. Í grunninn þá eru tilfinningar þínar neikvæðar gagnvart **sjálfum þér,** gagnvart **heiminum** og **framtíðinni**. Hætt er við að þú **missir áhugann** á því sem er að gerast í kringum þig og þú njótir ekki þess sem áður veitti þér ánægju. Þér gæti reynst **erfitt að taka ákvarðanir** eða ljúka litlum verkum sem þér reyndist ekki erfitt að leysa áður.

Samantekt
Rannsóknir segja okkur að neikvæðar hugsanir spila stórt hlutverk í þunglyndi. Þegar einhver þjáist af þunglyndi þá hafa yfirleitt orðið breytingar á því hvernig hann hugsar – hvernig honum líður, hvernig líkami hans bregst við, hvernig hann hugsar og síðan hegðar sér.

Hvernig get ég skilið þessar tilfinningar?

Hvernig þú hugsar um hluti eða atburði hefur áhrif á hvernig þér líður, sem aftur hefur áhrif á hvernig þú hegðar þér. Það er erfitt að breyta því hvernig þér líður en þú getur breytt því hvernig þú hugsar.

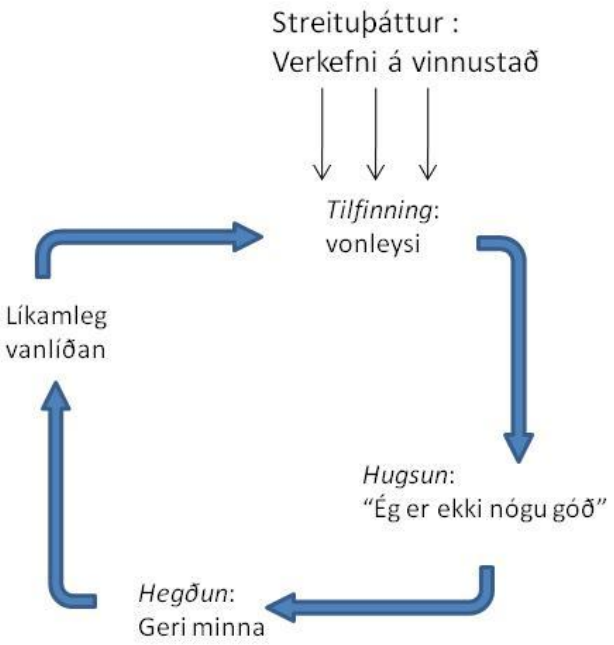
Þegar þú ert þunglynd(ur) þá gætu hugsanir þínar að stórum hluta verið neikvæðar. Með hverri neikvæðri hugsun er líklegt að þunglyndistilfinningin aukist.

Stundum geta neikvæðar hugsanir hindrað þig í að gera hluti sem þú myndir annars venjulega gera. Afleiðing þess getur orðið sú að þú ferð að hugsa gagnrýnar hugsanir í þinn garð um leti þína, eða hversu ábyrgðarlaus þú sért, sem leiðir til þess að þér líður enn verr. Með öðrum orðum, þú festist í **vítahring.**

Dæmi:

Segjum sem svo að þú sért að ganga niður Laugaveginn og sjáir tilsýndar vin þinn sem virðist algerlega hunsa þig. Þér gæti komið til hugar að vinur þinn hafi snúist gegn þér og þú finnur til hryggðar. Síðar kynnir þú að minnast á þennan atburð við vin þinn, sem segir þér að hann hafi verið annars hugar og hafi ekki einu sinni séð þig. Yfirleitt myndi þér þá líða betur og síðan gleyma þessu atviki. En ef þú ert þunglynd(ur), þá trúir þú því líklega að vinur þinn hafi hafnað þér. Þú spyrð hann kannski aldrei um atvikið og leiðréttir þannig aldrei þessa mistúlkun. Ef þú þjáist af þunglyndi er líklegra að mistúlkun sem þessi eigi sér stað aftur og aftur.

Vítahringurinn gæti verið svona:



Æfing: Hefur þú lent í svipuðum vítahring? Prófaðu að teikna hann upp.

Hvernig get ég borið kennsl á neikvæðar hugsanir?

Þegar þú ert langt niðri þá geta neikvæðu hugsanirnar verið svo kunnugar og tíðar að þú samþykkir þær umhugsunarlaust sem staðreyndir.

Neikvæðar hugsanir snúa oft að þér sjálfri/sjálfum, sem dæmi: „ég er ekki nógu góð(ur)“, „Öðrum líkar ekki við mig“, „ég er ljót(ur)“

Æfing:
Hefur þú einhverjar neikvæðar hugsanir um sjálfa(n) þig? - skrifaðu þær niður.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Þessar neikvæðu hugsanir eru stundum um annað s.s. **nær umhverfi** eða **framtíðina.** Sem dæmi, „aðrir eru óvinsamlegir“, „heimurinn er vondur staður“, „allt mun enda illa“.

Æfing:
Hefur þú einhverjar neikvæðar hugsanir um aðra hluti? - skrifaðu þær niður.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Hvað annað ætti ég að vita um þessar neikvæðu hugsanir?

Í bæklingnum hafa verið gefin dæmi um neikvæðar hugsanir sem fólk getur verið með þegar er það þjáist af þunglyndi. Það er mikilvægt að muna að þú gætir endrum og eins hugsað sumar þessara hugsana en samt ekki þjáðst af þunglyndi. Munurinn er sá að einstaklingur sem **ekki** þjáist af þunglyndi getur vísað hugsunum sem þessum á bug. Aftur á móti hugsar einstaklingur með þunglyndi þessar hugsanir öllum stundum.

Lítum nánar á **neikvæðar hugsanir:**

1. Neikvæðar hugsanir eru alla jafnan **ósjálfráðar**. Þær eru ekki niðurstöður rökfærslu eða skynsemi, heldur virðast þær „bara gerast“.

2. Neikvæðar hugsanir eru oft **ósanngjarnar** og **óraunsæjar**. Þær gegna engum tilgangi. Þær leiða eingöngu til vanlíðunar hjá þér og þær koma í veg fyrir að þú fáir það sem þú vilt út úr lífinu. Ef þú hugsar vandlega um þær þá kemstu líklega að því að þú hefur hlaupið á þig og komist að niðurstöðu sem er ekki endilega rétt. Sem dæmi, að álykta sem svo að einhverjum líki ekki við þig þegar viðkomandi hefur ekki hringt í þig nýlega.

3. Jafnvel þó þessar hugsanir sé ósanngjarnar þá hljómuðu þær líklega sanngjarnar og réttar í þín eyru.

4. Því meira sem þú trúir og samþykkir þessar neikvæðu hugsanir, **þeim mun verr líður þér**. Ef þú leyfir þér að festast í hugsunum sem þessum þá muntu líta á allt á sama neikvæða hátt.

Þegar einstaklingar verða þunglyndir þá breytist oft hugsun þeirra. Þeir gætu gert eftirfarandi villur þegar neikvæð hugsun leiðir þá:

1. Ýkja hið neikvæða

Þetta þýðir að þú heldur að hlutir sé mun verri en þeir eru í raun. Sem dæmi, þér verða á smá mistök í vinnunni og ferð þá að óttast að þér verði sagt upp störfum. Með öðrum orðum, þú hrapar að neikvæðri ályktun og trúir því að hún sé líkleg til að eiga sér stað. Annað dæmi, þú gætir varið mörgum stundum í áhyggjur af því að hafa sært vin þinn sem kemst síðar að því að vinurinn man ekki einu sinni eftir ummælum þínum.

Ýkir þú hið neikvæða?
Hugsaðu til baka til undanfarinna 2 vikna og skrifaðu niður dæmi.

2. Alhæfing

Sem dæmi, ef þér semur ekki við eina manneskju þá gætir þú hugsað „engum líkar við mig“. Ef eitt af þínum mörgu dagsverkum er óklárað í lok dags þá gætir þú hugsað „ég hef engu áorkað – ég hef ekkert gert“.

Alhæfir þú?
Hugsaðu til baka til undanfarinna 2 vikna og skrifaðu niður dæmi.

3. Gefa jákvæðum þáttum engan gaum

Þunglyndum einstaklingum hættir til að beina hugsun sinni að neikvæðum eða slæmum atburðum og líta framhjá jákvæðum eða góðum atburðum. Sem dæmi, þú gætir hafa spilað heilan fótboltaleik og skotið framhjá markinu einu sinni en að öðru leiti spilað mjög vel. Eftir leikinn þá leiðir þú hugann aðeins að hinu tapaða marktækifæri en ekki að restinni af leiknum sem þú spilaðir vel. Annað dæmi, þú gætir átt marga góða vini sem þú hefur haldið vinskap við í áraraðir, en þú einblínir á og hefur áhyggjur af þessum eina sem þú hefur misst samband við, fremur en að leiða hugann að öllum hinum vinunum þar sem vinskapurinn er góður.

Gefur þú jákvæðum þáttum oft lítinn gaum?
Hugsaðu til baka til undanfarinna 2 vikna og skrifaðu niður dæmi.

4. Taka hlutum persónulega

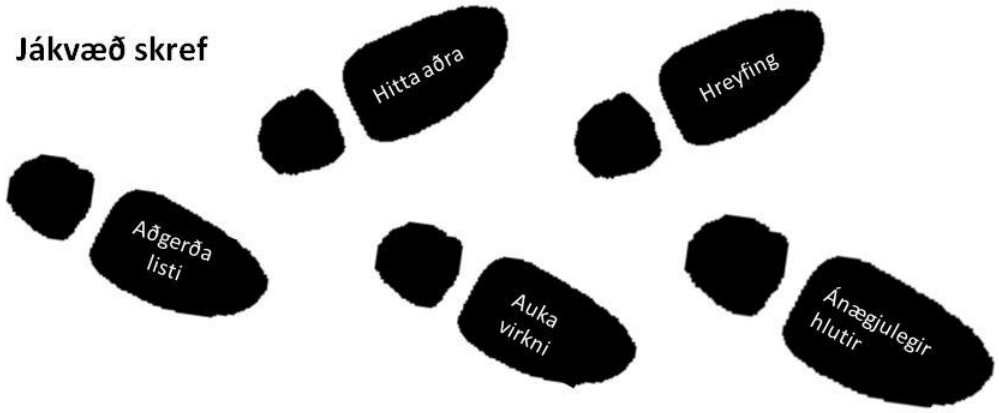
Oft gerist það ef lundarfar okkar er þungt að við *kennum okkur sjálfum um allt sem aflaga fer*, jafnvel ef hlutirnir hafa ekkert með okkur að gera í raun og veru. Sem dæmi, þú ferð inn í verslun og afgreiðslumaðurinn svarar þér hranalega, þín sjálfvirka hugsun verður kannski „afgreiðslumanninum líkar ekki við mig ... gerði ég eitthvað rangt?“, en líklegasta skýringin er að afgreiðslumaðurinn sjálfur var í uppnámi þennan dag. Í þessu dæmi þá hefur þú tekið viðmóti hans persónulega.

Tekur þú hlutum of persónulega, þegar þeir líklega hafa lítið með þig að gera ?
Hugsaðu til baka til undanfarinna 2 vikna og skrifaðu niður dæmi.

Samantekt
Þegar einstaklingar þjást af þunglyndi þá hafa þeir oft neikvæðar og óhjálplegar hugsanir um sig sjálfa, heiminn eða framtíðina. Einnig geta verið til staðar hugsanaskekkjur. Þeir ýkja hið neikvæða, alhæfa út frá slæmum atburðum, leiða jákvæða hluti í lífi sínu hjá sér og geta tekið hlutum of persónulega. Það er mikilvægt að flétta ofan af neikvæðum hugsunum og hugsanaskekkjum.

Hvernig get ég hjálpað sjálfri/sjálfum mér?

Fram til þessa þá höfum við fjallað um hvernig hugsun okkar hefur áhrif á hvernig okkur líður. Við höfum kannað hvernig tilteknar hugsanaleiðir geta leitt til þunglyndis. Í þessum kafla munum við líta á gagnleg skref sem hjálpa til við að vinna bug á þunglyndistilfinningum og -hugsunum.



1. Skipuleggja daginn

Þegar einstaklingar eru þunglyndir þá líður þeim oft þannig að þá langar ekki til að gera nokkurn hlut, þeim finnst erfitt að ákveða hvað eigi að gera á hverjum degi og enda á því að verða lítið úr verki.

Byrjaðu að takast á við þetta með því að gera lista yfir hluti sem þú vilt gera. Reyndu því næst að skipuleggja **aðgerðaplan**, byrjaðu á auðveldustu verkunum fyrst og hafðu skrefin lítil. Reyndu að vinna þig í gegnum aðgerðalistann og merktu við þau atriði sem lokið er. Undir lok dags ættir þú að geta litið á listann og séð hverju þú hefur komið í verk. **Líkamshreyfing** og **almenn virkni** geta einnig létt skapið. Reyndu að koma fyrir lágmarks hreyfingu og virkni á degi hverjum. Að hitta vini, fjölskyldu og nágranna getur einnig reynst gagnlegt.

Skrifaðu lista yfir hreyfingu og athafnir sem þú vilt gera. Þetta getur verið atriði s.s. rösk ganga eða leysa krossgátu með fjölskyldumeðlim.

Prófaðu að fylla út þennan aðgerðalista og haltu svo áfram með samskonar lista.

	Mánud.	Þriðjud.	Miðvikud.	Fimmtud.	Föstud.	Laugard.	Sunnud.
9- 11							
11-13							
13-15							
15-17							
17--19							
19-21							
21-23							

2. Afrek og ánægja

Þegar einstaklingar eru þunglyndir þá gleyma þeir oft hverju þeir hafa áorkað og hvað veiti þeim ánægju. Flestir eiga það sammerkt að það eru fleiri hlutir þeim í vil en þeir gera sér grein fyrir. Á daglega aðgerðarplaninu þínu skaltu skrifa niður alla atburði dagsins, settu **Á** við hlið þeirra atburða sem veita þér ánægju og settu **A** við hlið þeirra atriða sem þér finnst þú hafa afrekað og gert vel. Reyndu að vera ekki of hæversk(ur); þunglyndum einstaklingum hættir til að viðurkenna ekki eigin afrek. Reyndu að setja **ánægjuríka atburði** inn í aðgerðarplan þitt daglega – umbunaðu sjálfum/sjálfri þér, það mun hjálpa þér.

3. Að breyta tilfinningum – ABC

Flestir þunglyndir einstaklingar hugsa sem svo að líf þeirra sé svo skelfilegt að þeir hafi fulla ástæðu til að vera daprir. Í raun eru tilfinningar okkar afleiðing þess hvernig við hugsum og hvaða skilning við leggjum í það sem átti sér stað.

Hugsaðu til nýlegs atburðar sem olli þér uppnámi og þunglyndistilfinningu. Þú ættir að gera flokkað atburðinn í þrjá þætti:

A. Atburðurinn sjálfur
B. Hugsanir þínar varðandi atburðinn.
C. Tilfinningar þínar um atburðinn.

Flestir eru aðeins meðvitaðir um A og C þætti. Lítum á dæmi.

Segjum sem svo að einhver vinnufélagi þinn gagnrýni vinnu þína í ákveðnu verki.

A. Atburður – gagnrýni (þér gæti sárnað og þú orðið vandræðaleg(ur))
B. Hugsanir þínar - „Hann heldur að ég geti ekki sinnt starfi mínu“ og „hann hefur rétt fyrir sér ég er vonlaus, ég ætti ekki að vera í þessu starfi“.
C. Tilfinningar þínar - sár og vandræðaleg(ur).

En hvað ertu að hugsa um? Þú gætir þurft að einbeita þér til að uppgötva það. En ömurlegt! Ekki að furða að þér líði illa. Mikilvægi punkturinn er sá að það er mjög mikilvægt að vera meðvituð/meðvitaður um öll þrjú þrepin A B og C og gera sér grein fyrir að við getum breytt því hvernig við **hugsum** um atburðinn og þannig breytt **tilfinningum** okkar.

4. Jafnvægi

Ein gagnleg aðferð sem vert er að reyna kallast **jafnvægi**. Þegar þú færð neikvæða og gagnrýna hugsun í kollinn þá reynir þú að jafna hana út með annarri jákvæðri staðhæfingu um sjálfa(n) þig.

Sem dæmi, hugsunin „ég er ekki starfi mínu vaxinn“ er hægt að jafna út með hugsuninni „ yfirmaður minn þakkaði mér í gær fyrir vel unnið starf“.

5. Tveggja dálka aðferðin

Annar hlutur sem þú gætir gert er að skrifa niður neikvæðar sjálfvirkar hugsanir þínar í einn dálkinn og í gagnstæðan dálk skrifa niður *yfirvegaðri hugsun*.

Sem dæmi:

Neikvæðar sjálfvirkar hugsanir	**Jafnvægis hugsanir**
Jón hefur ekki hringt, hann elskar mig ekki lengur	*Jón hefur mjög mikið að gera, og hann heldur að mér líði nú betur en áður svo hann hefur ekki eins miklar áhyggur af mér.*

6. Reyna að mun eftir smáatriðum

Rannsóknir sýna að einstaklingur sem þjást af þunglyndi man síður eftir smáatriðum atburða og honum hættir til að hugsa í almennum staðhæfingum, s.s. „ég mun aldrei verða góð(ur) í neinu“. Prófaðu að þjálfa þig í því að taka eftir og muna smáatriði svo það sé auðveldara að minnast góðra stunda og ánægjulegrar reynslu. Hugsaðu um sérstakar stundir. Dagbók getur aðstoðað þig við þetta. Útbúðu lista yfir afrek þín og jákvæðar hliðar þínar s.s. „ég er stundvís“, „ég hjálpaði Gunnari á þriðjudag“, „maki minn hrósaði matnum sem ég útbjó á mánudag“.

Prófaðu að halda dagbók yfir atburði, tilfinningar og hugsanir. Slík dagbók gæti verið eitthvað í líkingu við þá sem finna má á næstu síðu. Notaðu þær aðferðir sem þegar hefur verið lýst til að kalla fram yfirvegaðri hugsanir. Fylgstu með hvort hugsanavillur skjóti upp kollinum.

	Atburður	Tilfinning	Hugsun	Jafnvægis hugsun
Dæmi	Nágranni heilsaði mér ekki.	Leið og þung í skapi	Henni líkar ekki við mig, engum líkar við mig.	Hún var líklega annars hugar – ég er að hrapa að ályktun ef ég segi að henni líkar ekki við mig
Þitt dæmi				

Samantekt
Í glímu þinni við þunglyndi og hinar dökku hugsanir sem henni fylgja þá gæti reynst mjög gagnlegt að nota **daglegt aðgerðaplan, afrek og ánægju minnispunkta** og **halda dagbók yfir sjálfvirkar hugsanir** og **jafnvægis hugsanir.**

7. Leysa erfið vandamál

Stundum fyllumst við örvæntingu yfir hinum flóknu og erfiðu hlutum sem við þurfum að leysa af hendi. Eitt getur hjálpað til við lausn slíkra vandamála en það er að **skrifa niður hvert skref** fyrir sig til að ná að ljúka verkinu – og svo **takast á við hvert skref, eitt og eitt í einu.**

Er þjáðst er af þunglyndi getur það virðst erfiðara að leysa vandamál. Ef þú ert að glíma við sérlega erfitt vandamál reyndu þá að líta til baka til þess tíma er þú náðir að leysa á árangursríkan hátt áþekkt vandamál og beittu nú svipaðri nálgun. Eða spurðu vin hvað hann myndi gera í aðstæðum sem þessum. Vertu greinagóð(ur). Skrifaðu niður allar mögulegar lausnir. Notaðu hugflæði – þar sem jafnvel lausnir sem virðast kjánalegar eru skrifaðar niður og hugleiddar. Veldu svo bestu nálgunina.

Reyndu þessa aðferð við lausn vandamála.

i) Hvert er vandamálið ? (skrifaðu það niður):

ii) Reyndu eftirfarandi: Beyttu hugflæði og skrifaðu niður allar mögulegar lausnir. Mundu eftir hvernig þér tókst að leysa áþekk vandamál áður. Hugleiddu hvað vinir þínir myndu ráðleggja þér.

iii) Veldu bestu lausnina af þeim sem getið var hér að ofan . (skrifaðu hana niður):

iv) Brjótu upp í tiltekin aðgerðaskref:

skref 1:
skref 2:
skref 3:
skref 4:
skref 5:

8. Langtímahugmyndir

Sumt fólk getur hafa haft mjög sjálfsgagnrýnar skoðanir á sjálfu sér í langan tíma – sem dæmi, „*ég er ekki mjög klár manneskja*“ eða „*ég er ekki mjög elskuleg manneskja*“. Þessi viðhorf eru oft afurð fyrri reynslu en gætu verið ósannar í dag. Reyndu að véfengja þessa sjálfsgagnrýni, hættu þessum aðfinnslum í eigin garð og leitaðu eftir vísbendingum sem afsanna þessi viðhorf. Hvað myndir þú segja við góðan vin þinn sem hefði slíkt álit á sjálfum sér?

9. Á sérstökum álagstímum

Margt fólk hefur átt í erfiðleikum einhvern tíma á lífsleiðinni sem tengist atburðum sem það hefur enga stjórn á. Sem dæmi, ástvinamissi eða nokkur dauðsföll á stuttum tíma, atvinnuleysi, langvarandi veikindi, langvinnan fjárhagsvanda eða félagslega einangrun. Stundum henda margir þessara atburða samtímis og afleiðing þess gæti orðið þunglyndi. Með tímanum þá jafna flestir sig smátt og smátt af sjálfsdáðum, en það getur reynst erfitt að gera það án utanaðkomandi hjálpar.

10. Frekari aðstoð

Vonandi getur þú notað þær æfingar sem lagðar eru til í þessum bæklingi. Þessar æfingar ættu að hjálpa þér við að byrja að sigrast á þunglyndinu og ná aftur stjórn á hugsunum þínum og lífi.

Ef þér finnst þú taka litlum framförum þá er önnur aðstoð tiltæk sem getur hjálpað þér að sigrast á vandamálinu. Best er að ræða fyrst við heimilislækninn þinn. Hann gæti stungið upp á viðtalsmeðferð eða geðdeyfðarlyfjum eða hvoru tveggja. Hann gæti jafnframt stungið upp á að þú sækir meðferð til sálfræðings eða

geðlæknis vegna vanda þíns. Ef þú ert svo þunglynd(ur) að sjálfsskaðandi hugsanir eru farnar að kræla á sér þá skalt þú fara sem fyrst til læknis og tjá honum hvernig þér líður.

Hvar get ég fundið frekari hjálp?

Ef þú heldur að þú kunnir að vera þunglynd(ur) þá er best að ræða fyrst við heimilislækninn þinn. Heimilislæknar hafa upplýsingar um alla staðbundna þjónustu sem gæti reynst þér hjálpleg.

Einnig getur verið gagnlegt að leita til eftirfarandi þjónustuaðila:

- **Landspítali – bráðaþjónusta geðsviðs:** Móttakan við Hringbraut er opin öllum þeim sem eiga við bráð geðræn vandamál að stríða, s: 543-4050.

- **Heilsugæslustöðvar á höfuðborgarsvæðinu:** Hluti þeirra sem þjást af geðröskunum leita til heilsugæslunnar eftir aðstoð. Meðferð margra fer fram þar. Flestar heilsugæslustöðvar hafa opnað sérstaka ókeypis móttöku fyrir ungt fólk á aldrinum 13 – 20 ára til að ræða heilsufarsvanda og áhyggjur af geðheilbrigði. Sjá www.heilsugaesla.is

- **Félagsþjónusta á Stór-Reykjavíkursvæðinu:** Velferðarsvið fer með ábyrgð á velferðarþjónustu Reykjavíkurborgar fyrir alla aldurshópa. Á þjónustumiðstöðvum eru starfandi þekkingarmiðstöðvar um ýmsa málaflokka, svo sem fjölskyldumeðferð, fjölmenningu og fatlaða, s: 411-1111. www.reykjavik.is

- **Hjálparsími Rauða krossins, 1717:** Hjálparsíminn 1717 er gjaldfrjáls og er opinn allan sólarhringinn fyrir þá sem þurfa aðstoð vegna depurðar, einmanaleika, kvíða, þunglyndis eða sjálfsvígshugsana. Heimasíða Rauða krossins er www.redcross.is, þar er að finna nánari upplýsingar um hjálparsímann: 1717

- **Gagnlegir vefir:**
  - www.doktor.is
  - www.landspitali.is
  - www.logreglan.is

Gagnlegar bækur og annað lesefni.

David Burns (1980). *Feeling Good, The New Mood Therapy*. New American Library. New York.

Paul Gilbert (1999). *Overcoming Depression*.

Kathy Naime og Gerrilyn Smith (1994). *Dealing with Depression*. The Woman´s Press.

Dorothy Rowe (1993). *Depression; The Way Out of Your Prison*. Routledge.

Christine Padesky og Dennis Greenberger (1995). *Mind over Mood*. Guilford.

Newcastle, North Tyneside and Northumberland NHS
Mental Health NHS Trust

Designed by The Department of Design and Communication
© Newcastle, North Tyneside and Northumberland
Mental Health NHS Trust
(Revised June 2001)

Lokaverkefni í sérnámi í hugrænni atferlismeðferð 2006-2008

Bæklingur á frummáli frá NHS en íslensk þýðing fyrir almenning var í höndum Auðar Arnardóttur, Katrínar Sverrisdóttur, Kolbrúnar Björnsdóttur, Kristjönu Magnúsdóttur og Sigþrúðar Erlu Arnardóttur.

Auður R. Gunnarsdóttir; umsjón og yfirlestur