

Psykiatrien i Region Syddanmark

Introduktion og Depression,

Kvinde- og krisecentre Haderslev, Aabenraa og Sønderborg

Lene Paulsen, PsykInfo

Oktober 2022



Region Syddanmark



Dagens program

- Præsentation og introduktion til dagen
- Oplæg om depression
- Oplæg om ADHD/ADD
- Oplæg om personlighedsforstyrrelser med fokus på Borderline
- Oplæg om Angst
- Personlig beretning v. Rosemarie Vejgaard
- Afslutning af dagen

- Og selvfølgelig pauser, frokost m.m. undervejs



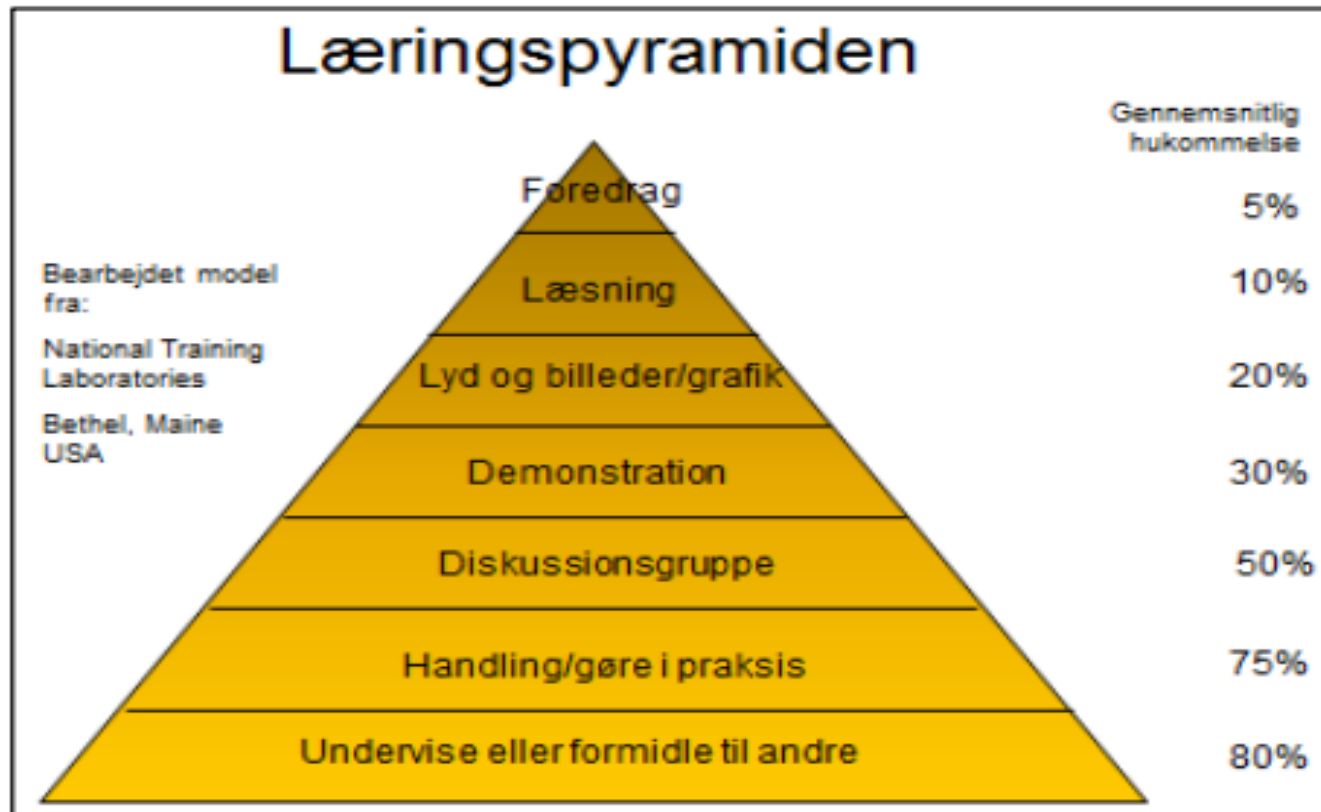
Psykiatrisk Informationscenter – PsykiInfo, Vejle



- Åben og anonym rådgivning til alle – 99 44 45 46
 - Henvendelser fra sårbare borgere med psykiske sygdomme, pårørende, elever/studerende og fagfolk
 - Åben rådgivning i Lokalpsykiatrien i hele regionen en gang om måneden
 - Faglig sparring
- Åbne arrangementer om psykisk sygdom og psykiatri.
 - Annonceres bl.a. i kalenderen, se mere på www.psykiinfo.regionyddanmark.dk.
- Tilbyder undervisning i mindre omfang til virksomheder, jobcenter, skoler o.l.
- Podcast – lige nu 43 afsnit
- EN AF OS
- Børnekurser, familiesamtaler m.m.
- Center for Pårørendeinddragelse



To forklaringer på, hvorfor du måske glemmer lidt....



Associativ markvandring (Byvandring☺)

- Vi skal ifølge Mads Hermansen (Instituttleder, Professor, dr.pæd.) koble det vi oplever i en læringsituation til vores hverdag, for at det nye giver mening.
- Derfor er det tilladt at gå på en associativ markvandring.



Summeøvelse

- **Tal med hinanden om:**
 - Hvad kender I til psykisk sygdom
 - Hvad har I mødt på krisecenteret?
 - Hvad oplever I er vanskeligt?



Vær opmærksom på...

- Diagnoser er et arbejdsredskab indenfor psykiatrien
 - Ikke en etikette
- Det er funktionsbeskrivelsen, som der skal tage udgangspunkt i
- Diagnosen i sig selv berettiger ikke til særlige hensyn



Depression

WHO har placeret depression på en 4. plads på en liste over de sygdomme i verden som giver mest tab af leveår og livskvalitet. Stigende tendens, bl.a. pga. øget levealder, der søges hjælp og tidligere debutalder

Folkesygdom:

- 15-20 % rammes på et eller andet tidspunkt af depression – flere kvinder end mænd rammes
- 50% risiko for at få en ny depression efter første episode.
- 70% risiko for at få en ny depression efter anden episode .

Kriterier for diagnosen

A. Mindst **to** af følgende symptomer:

- 1. Trist til mode, ked af det, alt håbløst, nedtrykthed**
- 2. Mangler lyst til og interesse for alt - arbejde og fritid**
- 3. Mangler energi og kræfter. Træt-træt-træt**



Kriterier for diagnosen:

B: Mindst 2 af følgende ledsagesymptomer:

- Nedsat selvtillid eller selvfølelse
- Selvbeprejdelse eller skyldfølelse
- Tanker om død eller selvmord
- Besvær med at tænke eller koncentrere sig
- Indre uro eller rastløshed eller hæmning
- Søvnforstyrrelser
- Ændring i appetit eller vægt



Grader af depression

- De før nævnte symptomer skal være til stede i **min. to uger** (hver dag og hele dagen) eller mere og ikke kunne forklares ved fysisk sygdom



Grader:

- **Let depression:** to symptomer fra A. og to fra B (1/3)
- **Moderat depression:** to symptomer fra A og mindst 4 fra B (1/3)
- **Svær depression:** alle tre fra A og fem eller flere fra B (1/3)

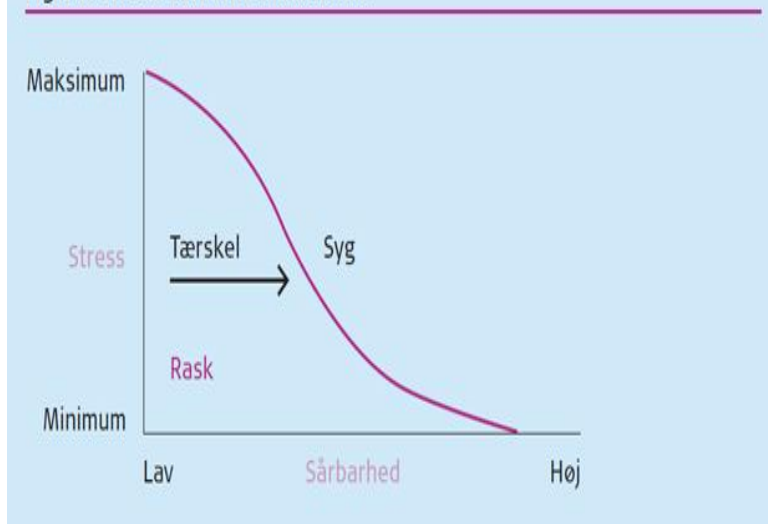
Forskellige typer af depression

- Svært for os "almindelige" at skelne mellem normale humørsvingninger og egentlige sygelige depressioner – hverdagssprog kan være en udfordring.
 - **Fødselsdepression** for mænd og kvinder (6 -10 %, starter ofte 3 måneder efter)
 - **Graviditetsdepression** – 7-13 %
 - **Bipolar affektiv sindslidelse** – 10 % får maniske perioder
 - **Dystymi** – langvarige perioder med nedtrykthed. Stået på i mere end to år, ikke så udtalte symptomer.
 - **Mandlig depression** – andre symptomer



Årsager til depression – og andre sygdomme

Figur 1. Stress-sårbarhedsmodellen.



- Depression kan blive udløst af et meget indviklet samspil mellem arvelige forhold, ens opvækst, eventuelle fysiske påvirkninger samt aktuelle psykiske og sociale begivenheder – sjældent kun en udløsende faktor.
- Der findes en betydelig sammenhæng mellem stressende livsomstændigheder og depression.

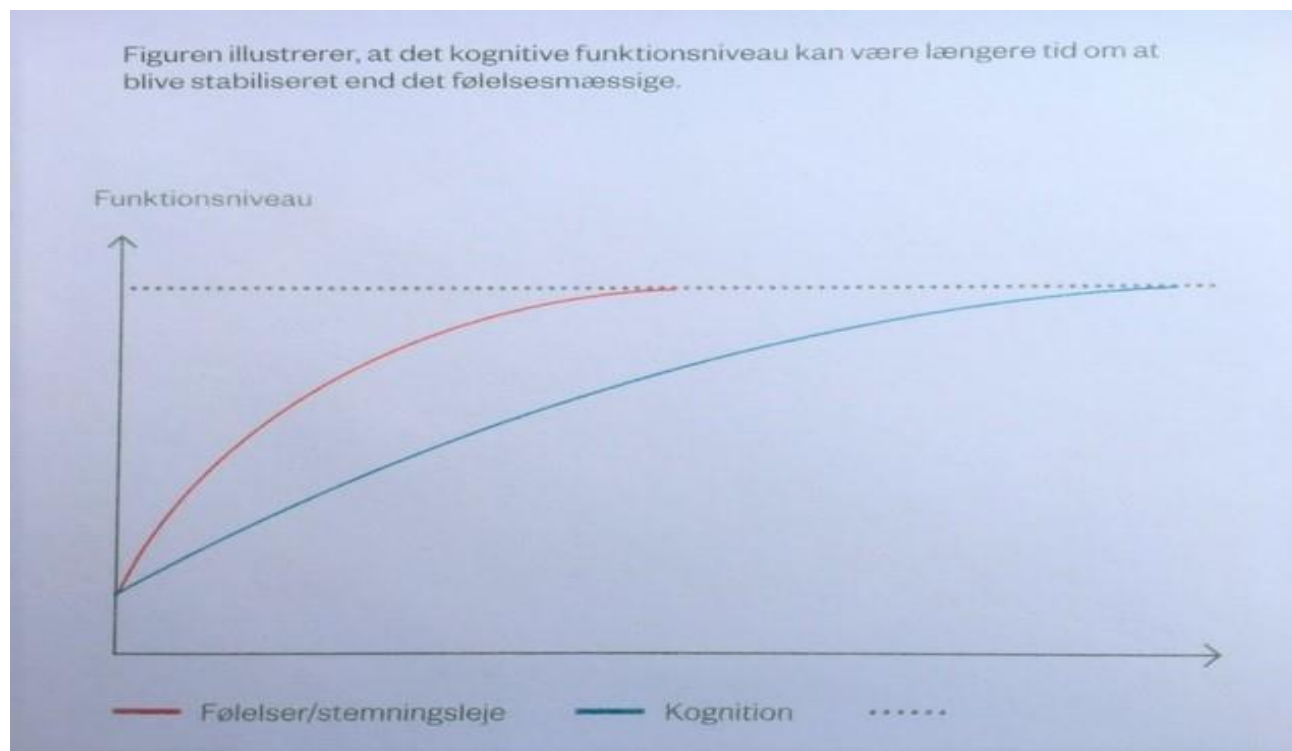
13

Forløb

- Snigende opstart over uger og måneder - eller i løbet af et par dage
- Varighed i gennemsnit $\frac{1}{2}$ til 2 år, hvis den ikke behandles. Lettere depressioner kan gå over af sig selv efter få uger.
- Ved depression af en vis sværhedsgrad anbefales psykoterapeutisk behandling og/eller medicin
- Hvis man har moderat til svær depression – og ikke får behandling – risikeres det, at depressionen bliver kronisk (10-30%)
 - Jo længere ubehandlet depression jo dårlige respons på behandlingen

• Kilde: <https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/laegehaandbogen/psykiatri/tilstande-og-sygdomme/depressioner/depression/>

Kognitive udfordringer



Selv mordstanker og planer

Myte: ”At spørge om selvmordstanker er at inspirere til det” (Selvmordsforskning.dk)

Spørg – **direkte** - i dine spørgsmål:

- “Har du tænkt på selvmord?”
- “Har du planlagt det?”
- ”Hvordan har du planlagt at begå selvmord/ hvad har du planer om at gøre?”
- ”Jeg sidder med den tanke, at du måske har tænkt på selvmord. Er det rigtigt?”

Hvordan I kan støtte?

- Rydde op i kaos – små bidder, fx hjælp til at overskue opgaver, rengøring m.m.
- Få valg (pga. ubeslutsomhed)
- Plan – oversigt (overblik)
- Ro – fysisk indretning
- Før dagbog – struktur – fremskridt – erfaringer
- ”Motion”, lys, søvn, beroligende musik
- Begræns alkohol, koffeinholdige drikke (cola, kaffe, the)
- Pauser
- Vikarierende håb – sig ikke ”ta´ dig sammen”
- **Viden om depression – hvor kan borgeren få denne?**



Hvordan viser udfordringer sig? eller Hvad kan du/l gøre - skema?

Trivsel	Tegn på stress	Tegn på psykisk mistrivsel	Alvorlige psykiske problemer

Hvornår har man det psykisk dårligt?

Trives	Tegn på stress	Tegn på psykisk mistrivsel	Alvorlige psykiske problemer
<p>Almindelige humørsvingninger</p> <p>Sover normalt</p> <p>Har det fysisk godt og er fuld af energi</p> <p>Klare dagligdagens opgaver</p>	<p>Virker nervøs, irriteret og trist</p> <p>Har problemer med at sove, koncentrationsbesvær</p> <p>Føler sig træt, ingen energi, hovedpine</p> <p>Tøvende, tilbageholdende</p> <p>Trækker sig socialt</p>	<p>Angst, vrede, udbredt tristhed og håbløshed</p> <p>Rastløs, urolig, søvnproblemer</p> <p>Træt, har ondt og smerter</p> <p>Klare ikke de daglige opgaver</p> <p>Trækker sig socialt</p>	<p>Svær angst, svært ved at kontrollere følelser, deprimeret, selvmordstanker</p> <p>Søvnløshed, udmattelse, fysisk sygdom</p> <p>Kan ikke overskue opgaver</p> <p>Isoler sig, trækker sig helt fra venner, familie</p>

Internetpsykiatrien



INTERNETPSYKIATRIEN

Behandling ▾

Ofte stillede spørgsmål

Om Internetpsykiatrien ▾

For fagfolk ▾



Effektiv behandling af angst og depression online

Internetpsykiatrien tilbyder gratis og effektiv behandling af let til moderat angst og depression, og behandlingen foregår fra dit eget hjem.

[Læs mere om vores behandling](#)



Opfølgning

- Markvandring ?
- Byvandring?

