

Omvisning i iFightDepression

Innloggingsvindu for iFD-verktøyet



CHOOSE YOUR LANGUAGE VERSION: 

VELKOMMEN TIL IFIGHTDEPRESSION!

- Et selvhjelps-verktøy basert på kognitiv atferdsterapi
- Utformet for å hjelpe deg til å utvikle ferdigheter slik at du kan mestre din depresjon

LOGG INN NÅ

 Brukernavn



Innlogging

[GLEMT PASSORDET](#)

iFightDepression

VELKOMMEN! SÅ FINT AT DU ER HER!

Startsiden



START OM DEPRESJON OG IFD

HEI. SÅ FINT AT DU ER HER!

Dette verktøyet viser hvordan tanker, følelser og atferd er forbundet med hverandre. Du vil lære å gjenkjenne og utfordre mindre hensiktsmessige mønstre av tanker, følelser og atferd, og på den måten mestre depresjonen din bedre. Ved å jobbe med iFightDepression-workshoper, vil du også lære ferdigheter som kan forebygge at depresjonssymptomer kommer tilbake.

Hvis dette er første gang du logger inn, kan du velge om du vil gå rett til [workshopene](#) for å starte å jobbe med verktøyet, eller du kan lese mer om iFightDepression [her](#) før du går igang.

Startsiden forts.

VELKOMMEN TIL
IFIGHTDEPRESSION!

BEHANDLING AV DEPRESJON MED
IFIGHTDEPRESSION

PRAKTISK INFORMASJON

iFightDepression

VELKOMMEN TIL IFIGHTDEPRESSION VERKTØYET!

Du har nå tatt et viktig første steg for å hjelpe deg selv ut av depresjon. Før du setter i gang er det noen viktige punkter du bør kjenne til:

- iFightDepression er et selvhjelpsverktøy som bygger på prinsipper fra kognitiv atferdsterapi (KAT), en behandlingsform som har vist seg effektiv overfor depresjon.
- Du får best utbytte av iFightDepression hvis du jobber sammen med en guide. Dette kan være fastlegen din eller en annen helsearbeider.
- Han/hun kan hjelpe deg med problemer eller spørsmål som du kan støte på mens du bruker verktøyet.
- iFightdepression består av 6 kjerneworkshopper.
- Vi vil underveis foreslå hvordan du bør jobbe med verktøyet, men det er allikevel helt opp til deg hvilke deler av verktøyet du velger å bruke, og når du ønsker å fullføre dem.

Hvis du ønsker å vite mer om verktøyet før du starter å jobbe med det, kan du lese mer om det under "Behandling av depresjon med iFightDepression" og «Praktisk informasjon» (i menyen til venstre).

Humør- skåren

[START](#)[OM DEPRESJON OG IFD](#)[WORKSHOPS](#)[HUMØRET MITT](#)[JEG TRENGER HJELP NÅ](#)[Min profil !\[\]\(0b5e7e25e8775f7e7e80906ada4f0021_img.jpg\)](#)

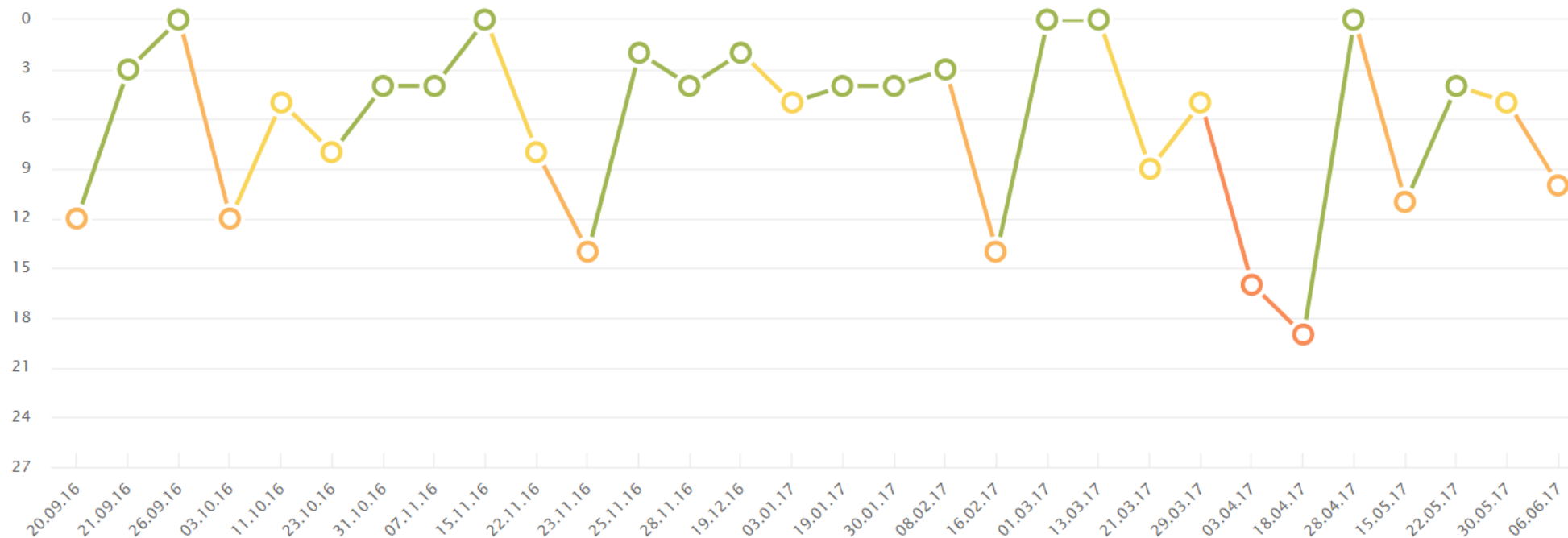
HUMØRET MITT

Dette spørreskjemaet er laget for å måle depresjonssymptomer. Hver gang du svarer på spørreskjemaet, vil resultatet vises på grafen. Du vil bli bedt om å svare på spørsmålene en gang i uken. Dette vil gjøre det mulig for deg å følge med på humøret ditt etter hvert som du jobber med verktøyet. Hvis du ønsker å svare på spørreskjemaet oftere enn en gang i uken, kan du gjøre det så ofte du selv ønsker.

HUMØR SKÅRE	IKKE I DET HELE TATT	FLERE DAGER	MER ENN HALVPARTEN AV DAGENE	NESTEN HVER DAG
Liten interesse eller glede av å gjøre ting?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Føler deg nedstemt, deprimert eller uten håp?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Grafen over humørskårer

MIN PERSONLIG HUMØRUTVIKLING:



I KRISETILFELLER...

Hvis du føler deg verre eller hvis du opplever en krise mens du jobber med iFightDepression, vennligst oppsøk hjelp umiddelbart!

Husk at iFightDepression ikke er psykoterapi. iFightDepression er et tillegg til din vanlige behandling. Ta kontakt med behandleren din (eksempelvis fastlege, klinisk psykolog eller psykiater) hvis du føler deg verre.

Hvis hun eller han ikke er tilgjengelig når du trenger akutt hjelp, vennligst kontakt

- Din nærmeste legevakt, ring 116117 (samme nummer for hele landet)

eller ring

- 113

Vennligst gjør dette umiddelbart hvis du tenker på å skade deg selv eller andre!

ANDRE MULIGHETER...

Under er det noen alternativer til krisehjelp på nett og telefon



«Min profil»



GODT JOBBET!

DU HAR ALLEREDE FULLFØRT 6/6 KJERNEWORSHOPER

ENDRE PASSORD

Passord*

Bekreftelse*

Lagre data



ENDRE BRUKERNAVN

Brukernavn

Lagre data



«Min profil» forts

Send informasjon til din behandler: For å hjelpe veiledningen kan du sende det du har skrevet inn mens du har brukt verktøyet til behandleren din. Dette betyr at hun eller han kan se humørskårene og arbeidsarkene dine. Merk deg at behandleren din ikke har tilgang til å se all informasjonen din og du bør oppsøke personlig kontakt hvis du føler deg verre mens du jobber med iFightDepression.

Versjon

Norsk (youth) ▾

Country

Norway ▾

Send informasjonen?*

ja nei

Lagre data



Workshopene

#1 TENKE, FØLE OG HANDLE	#2 SØVN OG DEPRESJON	#3 PLANLEGGE OG GJØRE NOE SOM GIR GLEDE	#4 FÅ TING GJORT	#5 KJENNE IGJEN NEGATIVE TANKER	#6 ENDRE NEGATIVE TANKER	#7 SUNN LIVSSTIL	#8 RELASJONER	#9 SOSIAL ANGST
---------------------------------------	--------------------------------	--	----------------------------	--	---------------------------------------	----------------------------	-------------------------	---------------------------

iFightDepression

WORKSHOPS

INTRODUKSJON

Så flott at du er klar til å starte arbeidet med iFightDepression!

Vi håper at du vil synes at det både er nyttig og gøy å jobbe med verktøyet.

iFightDepression har seks kjerne-workshoper som du skal fullføre. Hver av dem bygger på det du lærte i den foregående workshopen, så det er best at du gjør dem i den rekkefølgen de kommer i.

Vi anbefaler deg å bruke en uke (eller mer) på å fullføre hver workshop, som består av tekstlesning og en tilhørende øvelse. Etter hvert som du fullfører flere workshoper vil det også bli flere øvelser som skal øves på hver uke. Ta deg den tiden du trenger, og jobb i ditt eget tempo.



Arbeidsarkene

ARBEIDSARK

Hver workshop består av tekstlesing og et tilhørende arbeidsark. Selv om du kan fullføre en workshop i uken, vil det være fordelaktig å øve lengre på de fleste ferdighetene. Etterhvert som du fullfører flere workshoper vil det være flere ferdigheter å øve på, og dette kan også gjøre at du har behov for å bruke mer enn en uke på en workshop. Husk: du kan jobbe i ditt eget tempo!

Spesielt arbeidsarkene med «Aktivetsregistrering», «Søvnregistrering» og «Planlegging i forkant» bør fylles ut over flere uker eller til og med måneder. Tabellen under gir deg en oversikt over materialet du vil bli kjent med og bør bruke mens du jobber med workshopene.

