

Workshop 1 og 2

Et nærmere blikk på 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

Workshop 1

TENKE, FØLE OG HANDLE

I denne workshopen kommer du til å lære

- Hvordan tankene, følelsene og handlingene dine henger sammen
- Hvordan depresjon kan være en nedadgående spiral
- Hvordan aktivitet kan hjelpe deg å føle deg bedre
- Hvordan du kan bygge deg opp ved å gjøre positive aktiviteter

Husk: Hvis du har spørsmål eller begynner å føle deg verre mens du jobber med denne workshopen, ta kontakt med guiden din for å spørre om råd.

Workshop 1:

1 Tenke, føle og handle

Tankene, følelsene og handlingene våre henger sammen. Hvordan vi handler påvirker hvordan vi tenker, og hva vi tenker påvirker også våre følelser og vår atferd.

Når vi føler oss trist eller nedstemt, er det mindre sannsynlig at vi gjør ting som får oss til å føle oss bra. Å miste interessen for aktiviteter vi har likt å gjøre før, er et symptom på depresjon. Lite aktivitet gir oss mer tid til å fokusere på negative tanker fordi vi har færre positive opplevelser.



Workshop 1: Arbeidsark

- 5 Denne ukens arbeidsark - forklaring
- 6 Prøv å gjøre minst en ting du har glede av
- 7 Arbeidsark: aktivitetsregistrering

ARBEIDSARK
AKTIVITETSREGISTRERING

< UKE NUMMER
TILBAKE

M T O T F L S
ONSDAG, 24.05.2017

UKE NUMMER
NESTE >

1 LAG AKTIVITET

Start tidspunkt

Slutt tidspunkt

beskrivelse

Type aktivitet

Humøret ditt 0 dårlig bra

LEGG TIL NY AKTIVITET +

Lagre >

- 8 Eksempel på et arbeidsark
- 9 Godt jobbet...

Workshop 1: Eksempel på arbeidsark

7 Arbeidsark: aktivitetsregistrering



8 Eksempel på et arbeidsark



Her kan du finne et eksempel på et arbeidsark med aktivitetsregistrering. Dette inneholder allerede eksempler på fritidsaktiviteter som kan gi glede.

Husk at ditt lagrede arbeidsark vil legge seg på startsidene i listen over «Mine arbeidsark», hvor du kan redigere eller slette dem.

Workshop 1:

Aktivitets- registrering

Dato: 01.11.2016	beskrivelse Spiste frokost med de jeg deler leilighet med	Type aktivitet <input checked="" type="checkbox"/> lystbetont/fritids aktivitet <input type="checkbox"/> plikt/obligatorisk aktivitet <input type="checkbox"/> nøytral/annen aktivitet
Ukedag: M <u>T</u> W T F S S		Humøret ditt (0-10) 8
Start tidspunkt 08:00		
Slutt tidspunkt 10:00		
Dato: 01.11.2016	beskrivelse Var på forelesning på universitetet	Type aktivitet <input type="checkbox"/> lystbetont/fritids aktivitet <input checked="" type="checkbox"/> plikt/obligatorisk aktivitet <input type="checkbox"/> nøytral/annen aktivitet
Ukedag: M <u>T</u> W T F S S		Humøret ditt (0-10) 2
Start tidspunkt 10:00		
Slutt tidspunkt 12:00		
Dato: 01.11.2016	beskrivelse Gikk på kafe med en kamerat	Type aktivitet <input checked="" type="checkbox"/> lystbetont/fritids aktivitet <input type="checkbox"/> plikt/obligatorisk aktivitet <input type="checkbox"/> nøytral/annen aktivitet
Ukedag: M <u>T</u> W T F S S		Humøret ditt (0-10) 7
Start tidspunkt 12:00		
Slutt tidspunkt 13:00		

9 Godt jobbet...

«Godt jobbet!»

Du har kommet til slutten av den første workshopen. Vi håper du nå har en bedre forståelse av hvordan tankene, følelsene og handlingene våre henger sammen og hvorfor det er viktig å stoppe dem fra å få oss inn i en negativ spiral.

Du har altså lært å registrere aktiviteten din og humøret ditt og forhåpentligvis vil du se at det å gjøre ting som du liker kan hjelpe deg til å føle deg bedre. Dette skal du jobbe mer med i workshop #3, men før det skal du lære om hvordan søvn kan påvirke humøret ditt.

Husk at du kan diskutere hva du har lært og ukeplanen din med behandleren din. Vennligst oppsøk hjelp om du føler deg verre mens du jobber med verktøyet. Dette er ikke noe vi forventer at vil skje, men noen ganger skjer det at enkelte føler seg verre en kortere periode når man begynner å reflektere over ens tanker, følelser og atferd. Det tar vanligvis litt tid (vanligvis 2-4 uker) før du merker en positiv effekt. Dette er ikke uvanlig. Hvis dette skjer, vær tålmodig og ikke gi opp.

Hjelp oss å forbedre verktøyet! Vi tar gjerne imot tanker og **tilbakemelding!**

Vi ser frem til din neste arbeidsøkt med iFightDepression.



Workshop 2: Søvn og depresjon

#1

TENKE, FØLE OG
HANDLE

#2

SØVN OG DEPRESJON

#3

PLANLEGGE OG
GJØRE NOE SOM GIR
GLEDE

#4

FÅ TING GJORT

Workshop 2

SØVN OG DEPRESJON

I workshopen «Tenke, føle og handle» (1) lærte du

- hvordan tankene, følelsene og handlingene våre henger sammen.
- hvordan vi kan ende opp i en nedadgående spiral av negative tanker, følelser og handlinger.

1 I denne workshopen

I denne workshopen tar vi for oss hvordan søvn virker inn på depresjon. Hensikten er å hjelpe deg til å finne ut hvordan den hvor mye tid du tilbringer i sengen om natten, og evt hvor mye du hviler/sover i løpet av dagen, påvirker hvordan du har det.

Workshop 2: Innhold

- 1 I denne workshopen 
- 2 Søvn og depresjon 
- 3 Å kjenne til forholdet mellom søvn og depresjon i ditt tilfelle 
- 4 En søvndagbok 
- 5 Tilbakemelding fra din søvndagbok 
- 6 Arbeidsark: søvndagbok 
- 7 Eksempel på arbeidsark 
- 8 Godt jobbet... 

Workshop 2: Søvn og depresjon

3 Å kjenne til forholdet mellom søvn og depresjon i ditt tilfelle

I denne workshopen skal du skrive en søvndagbok for å bli bedre kjent med forholdet mellom søvn og depresjon, og for å få en bedre balanse mellom søvn og våkenhet.

Mange, men ikke alle, som lider av depresjon, viser en forverring av depressive symptomer etter for mye søvn. Det er også viktig å vite at ikke alle opplever en forbedring av depresjon søvn og hvile reduseres. Derfor bør du først registrere hvordan søvn påvirker dine depressive symptomer, slik som humør og energi, og så bestemme hvorvidt det vil være nyttig for deg å prøve å endre varigheten på søvnen din eller ikke.

Workshop 2: **4** En søvndagbok

I søvndagboken skal du notere:

- På hvilket tidspunkt sto du opp?
- Omtrent hvor lenge (i timer og minutter) var du våken i løpet av natten mellom første innsovning og når du sto opp om morgenen?
- Hvordan var humøret ditt om morgenen (i løpet av første time etter at du sto opp)?
- Hvor lenge (i timer og minutter) hvilte du totalt i løpet av dagen, for eksempel en blund eller ligge på sofaen og prøve og sove? Summer alle tidene hvis du hvilte flere ganger.
- På hvilket tidspunkt skrudde du av lyset for å sove (markert som «Tidspunktet du la deg» på arbeidsarket).
- Hvordan var humøret ditt på kvelden (rett før du hadde lyst til å legge deg)?

Workshop 2:

4 En søvndagbok

5 Tilbakemelding fra din søvndagbok

Vi anbefaler deg å fylle ut sengetid og relatert humør i søvndagboken din så lenge som mulig, og minst i 28 dager og netter. Da vil du få klarere bilde av om søvnen din påvirker humøret ditt eller ikke. Det vil hjelpe deg å finne ut:

- om lengre tid i sengen bedrer eller forverrer humøret ditt
- om humøret ditt som oftest forbedres eller forverres i løpet av dagen

Workshop 2: Søvn- registrering

6 Arbeidsark: søvndagbok

ARBEIDSARK SØVNDAGBOK

< UKE
TILBAKE

M T O T F L S
TORSDAG, 08.06.2017

UKE >
FRAM

Tidspunkt for å stå opp

Time:Min ?

Hvile/søvn på dagtid

Time:Min ?

Humør på morgenen (0-10)

0

Tidspunkt for å legge seg

Time:Min ?

Varighet av våken-tid i løpet av natta
(Time:Min)

Time:Min ?

Humør på kvelden (0-10)

0

Lagre



Denne tabellen inneholder din dokumentasjon. I tillegg viser den "tid i senga" (=total tid i senga i løpet av siste dag og natt). Dette gir deg en ide om det er en sammenheng med humøret ditt på morgenen.

Workshop 2:

7 Eksempel på arbeidsark

Her finner du et eksempel på en søvndagbok.

Husk at dine lagrede arbeidsark kommer til syne på startside i listen over «Mine arbeidsark», hvor du kan redigere eller slette dem.