



Epilepsi, angst og depression

Præsenteret af overlæge Jens Lund Ahrenkiel

Dansk Epilepsiforening 8. juni 2018

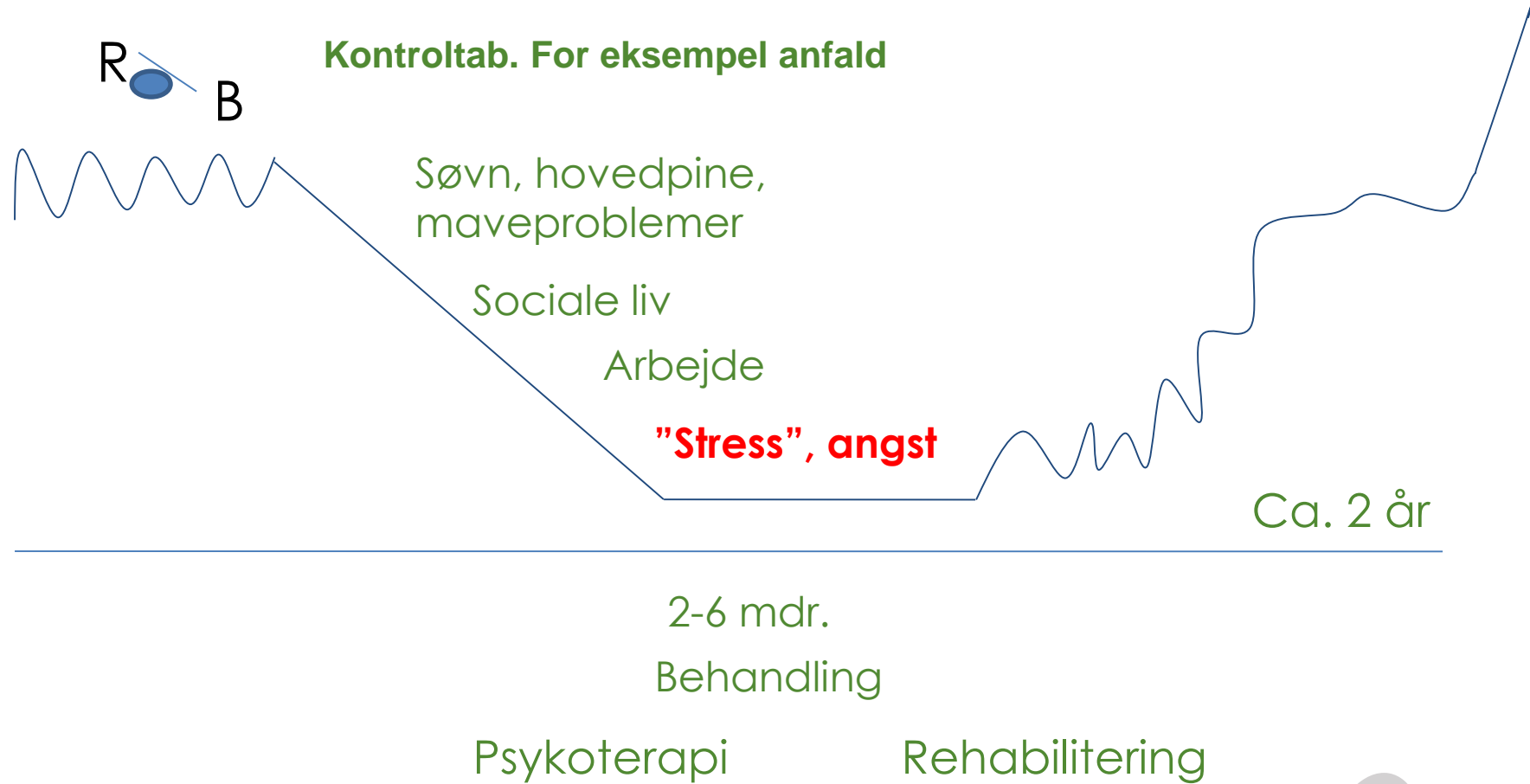


BELASTNINGSBRØKEN

$$\frac{\text{Belastninger}}{\text{Ressourcer}} = 1$$

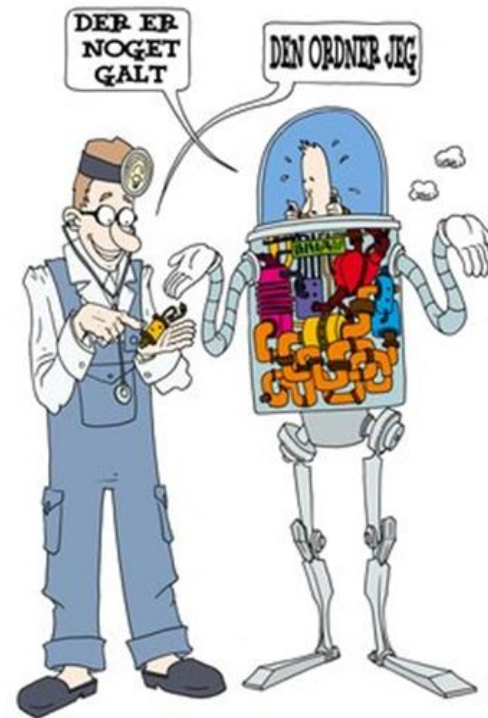


UBALANCE MELLEM RESSOURCER OG KRAV SKABER PSYKISKE VANSKELIGHEDER "STRESS"



Lidelser forbundet med epilepsi udfordrer den klassiske tænkning om, at sygdomme og lidelser enten er fysiske, psykiske, sociale eller andet.

Forskningen viser i dag, at et menneske ikke kan deles op på den måde. Krop, psyke, kultur, køn, samfundsforhold, familie, miljø og mange andre faktorer påvirker hinanden i et kompliceret samspil



Det ville være nemt, hvis kroppen bare var en maskine.

Psykiske lidelser ved epilepsi

- Depression
- Angst
- Ustabilt humør og passivitet. Følelse af håbløshed og tanker om selvmord
- Opmærksomhedsforstyrrelse (ADHD)
- Autisme
- Bivirkninger til epilepsimedicin



Depression ?

Mange mennesker med epilepsi er triste over en fastlåst situation. Det er IKKE det samme som depression.

Almindelig tristhed er IKKE nødvendigvis depression!

Mennesker med epilepsi har specielle udfordringer og behov som ikke er kendt af egen læge de sociale myndigheder

Søg hjælp, du kan få det godt igen!

Der er brug for en tværfaglig indsats med læge, sygeplejerske, ergo- og fysioterapeut samt socialrådgiver/patientvejleder.

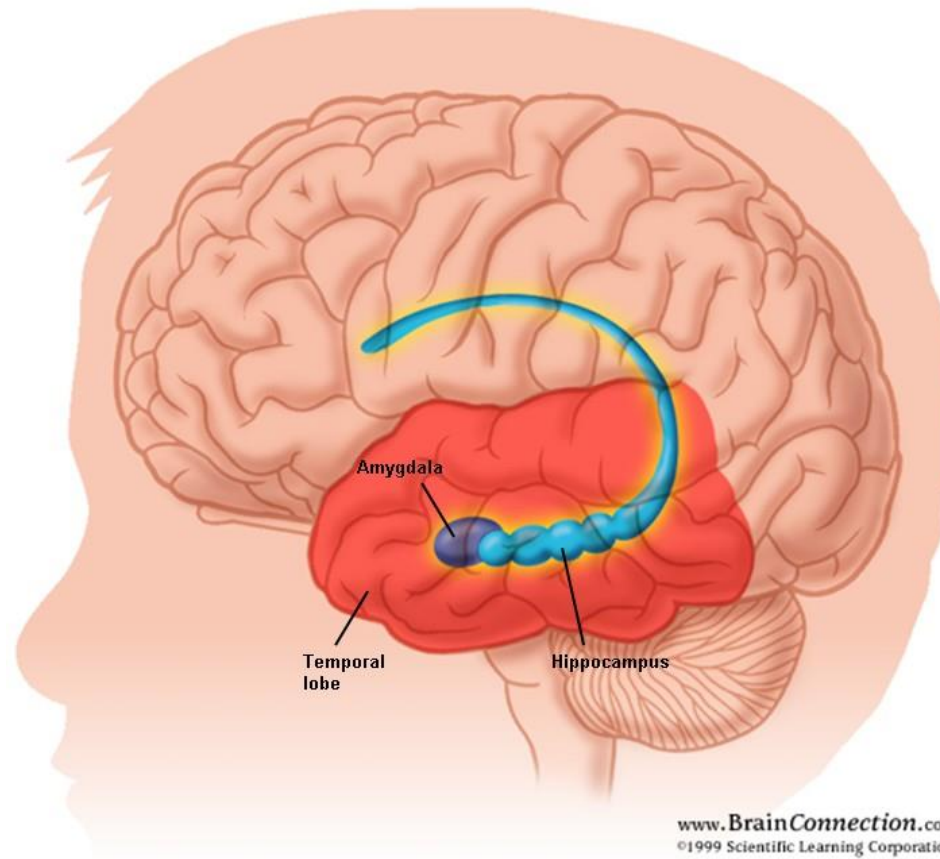


Der er derfor vigtigt med:

- Tidlig hjælp og tværfaglig behandling
- Dialog med de sociale myndigheder
- Ved rigtig behandling kan man få det godt igen!



Lidt om Hippocampus



Vigtigste symptomer ved depression

- **Vigtigste symptomer. OBS konstant tilstede 14 dage**
- 1) nedtrykthed
- 2) nedsat lyst eller interesse
- 3) nedsat energi eller øget trætheds

Andre symptomer kan være:

Nedsat selvtillid eller selvfølelse

Selvbekjendelser eller skyldfølelse

Tanker om død eller selvmord

Tænke- eller koncentrationsbesvær

Agitation eller hæmning

Søvnforstyrrelser

Appetit eller vægtændringer

Nedsat koncentration, nedsat hukommelse

Nedsat evne til overblik, igangsættelse, problemløsning



Behandling af depression

- **Let depression:** Psykoterapi, evt. afklarende samtaler.
- **Moderat depression:** Psykoterapi samt **eventuelt** antidepressiv medicin.
- **Epilepsihospitalets Psykoterapeutiske Afsnit** har et fire ugers behandlingsforløb med fokus på depression hos mennesker med epilepsi.
- Lær at håndtere dine negative tanker!
- Det er baseret på Kognitiv Adfærdsterapi
- Prognosen er god!!



Angst



HVAD ER ANGST ?

- NATURLIG REAKTION PÅ FARE (typisk anfald)
- FORSVINDER NÅR FAREN ER OVERSTÅET

HENSIGTSMÆSSIG ANGST

- ved reel fare

UHENSIGTSMÆSSIG ANGST

- ved indbildt fare

**TEMA:
FARE ELLER TRUSSEL**



ANGSTENS KOMPONENTER:

FØLELSESMÆSSIG

Ængstelse, angst, panik

FYSIOLOGISK

Kropslige fornemmelser
hjertebanken, svimmelhed, sveden

TANKEMÆSSIG

**Tanker om truende/ubehagelige
begivenheder-** besvime, miste kontrollen, dø,
lave fejl, blamere sig

ADFÆRDSMÆSSIG

**Handlinger for at undgå
truende situationer**

HVAD KAN MAN GØRE MOD ANGSTEN?

- [**Lære at håndtere situationen, hvor man oplever angst**
- [**Lære at arbejde med den måde, man tænker på
(katastrofetanker)**
- [**Lære at anvende nogle fysiske øvelser, som er egnet til at formindske
anspændelsen**
- [**Lære at forblive i situationen, at tilvænne dig**



Angst kommer uden man ved det.
Når man er er angst:

- H **OVERVURDERER MAN FARE ELLER TRUSSEL**
- H **OVERVURDERER MAN KONSEKVENSER AF BEGIVENHEDEN**

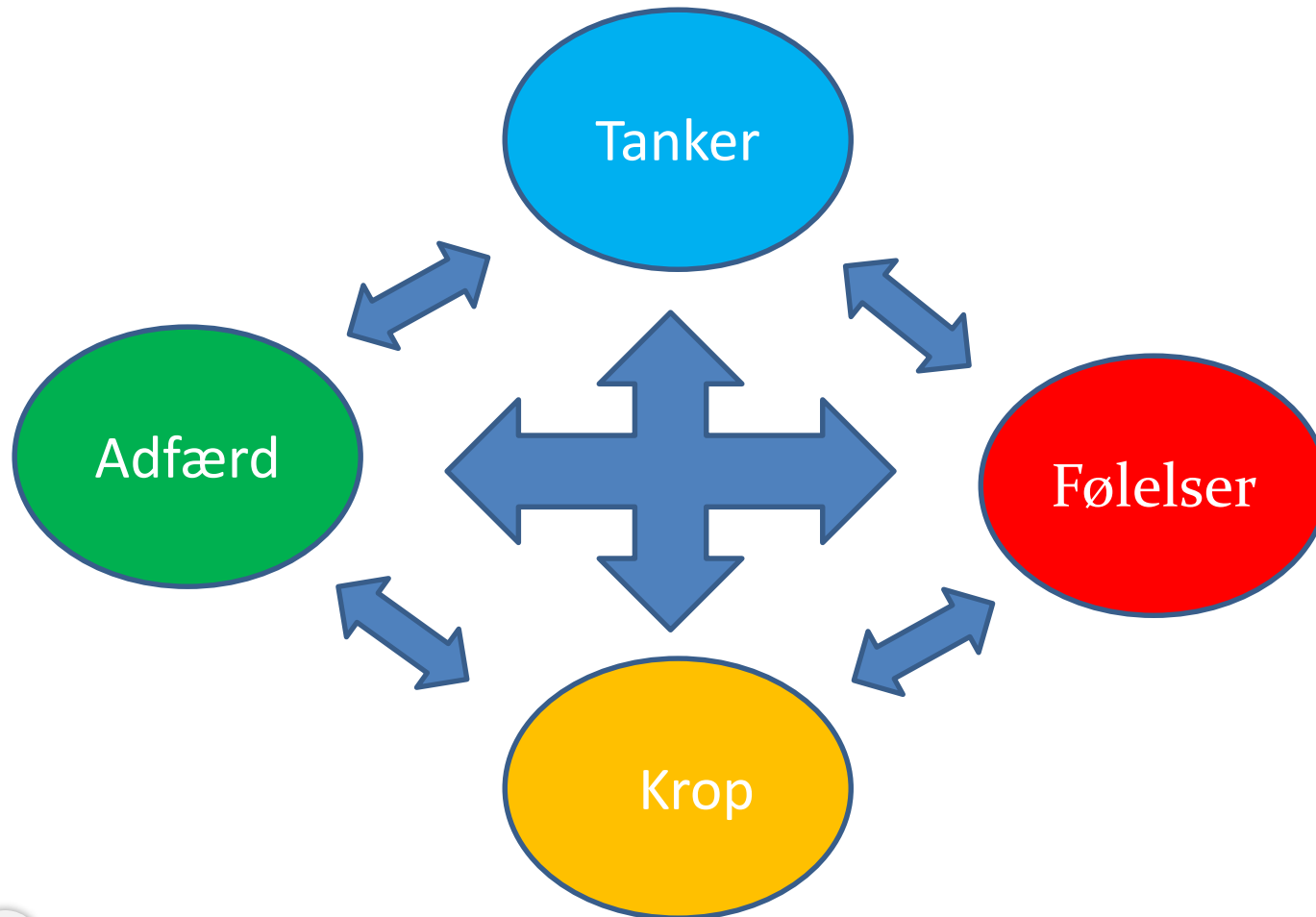
- H **UNDERVURDERER MAN SIN EVNE TIL AT KLARE SITUATIONEN**
- H **UNDERVURDERER MAN MULIGHEDERNE FOR AT FÅ HJÆLP**

**”ET ELLER ANDET FRYGTELIGT VIL KUNNE SKE,
OG JEG ER IKKE I STAND TIL AT KLARE DET”**



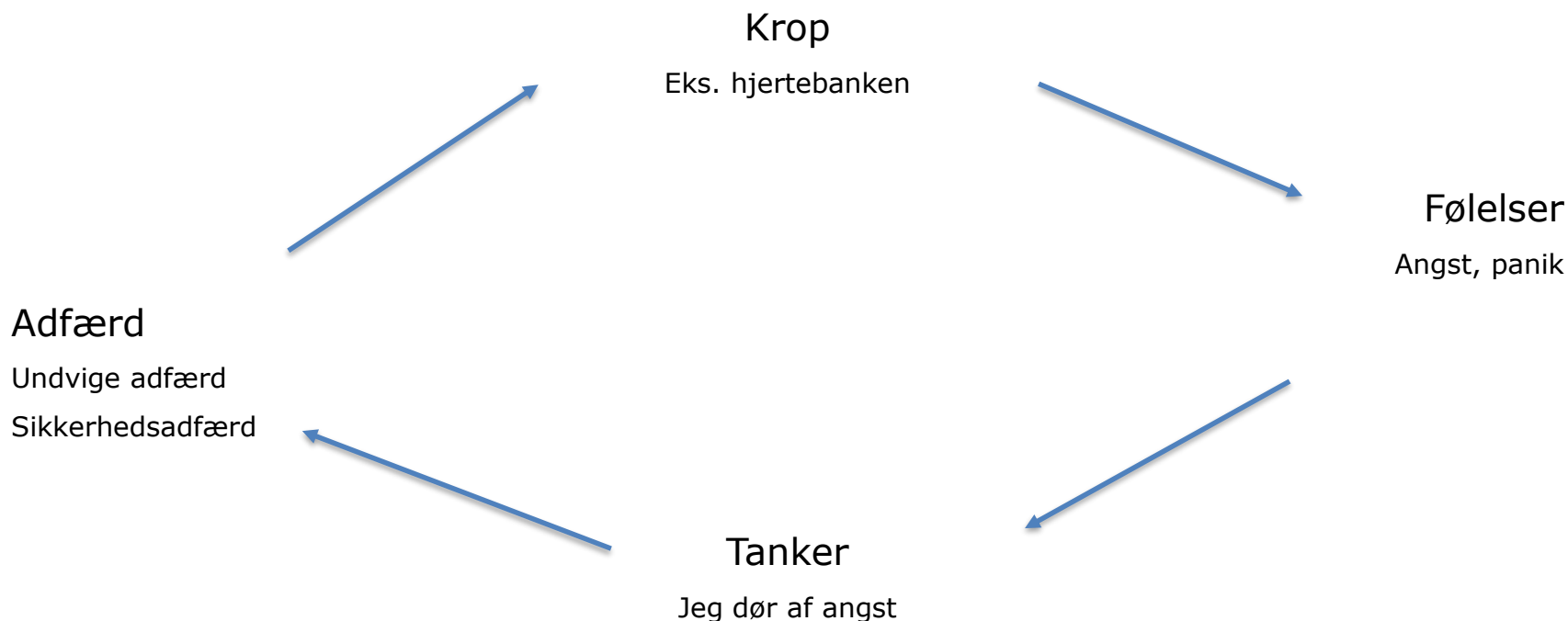
Den kognitive model.

"Diamanten"



Angstens onde cirkel

- De fire aspekter af angst forstærker hinanden og medfører at personen med sine tanker og adfærd kommer til at vedligeholde angsten.



Epilepsihospitalet har en behandling til mennesker med epilepsi, depression, angst og vanskeligheder ved at leve med epilepsilidelsen.

- Fire eller otte ugers kognitiv behandling under indlæggelse
- Målrettet tværfaglig behandling, tilpasset dit behov
- Fast uddannet kontaktperson
- Mulighed for hjælp til opfølgning efter udskrivelsen
- Selvværdstræning
- Mindfulness
- Kropsterapi (motion, afspænding)
- Sanseintegration
- Psykiatrisk og psykologisk udredning
- Fortsat kontakt efter udskrivelsen
- Hjælp med kontakt til sociale myndigheder
- Gratis for dig



Tak for opmærksomheden !

