

SPØRG OM  
KROP OG SIND



Skriv til brevkassen på  
Facebook.com/  
psykologimagasinet, og  
få tre forskellige livssyn  
på dit spørgsmål



## SPØRGSMÅL:

"Jeg har været på antidepressiv medicin i et år, og efter aftale med min læge vil jeg begynde at trappe helt ud. Hvad kan gøre overgangen lettere for mig?"





## INGER FORBES

*Ph.d., kemiingeniør, naturopat og coach.  
Ingerforbes.dk*



## PAS GODT PÅ KROPPEN

**SVAR** Der findes flere naturlige alternativer til antidepressiv medicin. Før du begynder at trappe ud af medicinen, er det vigtigt, at du forbereder kroppen bedst muligt. Det kan du gøre således:

1. Hav fokus på at spise en kost, som ikke indeholder fødevarer, der forværrer dine depressive symptomer. De mest problematiske er sukker og hvedemel. Spis i stedet de fødevarer, som løfter dit humør, eksempelvis mandler, mørk chokolade med højt kakaoindhold (spises dog med måde på grund af sukkerindholdet), bær, sunde olier som koldpresset olivenolie, fjerkræ, fisk og masser af grøntsager. Det er vigtigt, at du undgår koffeinholdige drikke og alkohol.
2. Drik afslappende og humørforbedrende urte-teer som kamille, passionsblomst, humle, citronmelisse og pebermynte.
3. Tag kosttilskud, som beroliger nervesystemet. De vigtigste er fiskeolie, magnesiumcitrat, stærke B-vitaminer og en høj dosis C-vitamin (2-3 gram), og tag gerne tilskud af urter, som forbedrer humøret – for eksempel schisandra og citronmelisse. Perikon er en lægeplante, som gennem tiderne har været brugt mod depression, men det frarådes at tage denne urt, mens man er i medicinsk behandling med antidepressiv medicin. Men tag gerne perikon, når du er helt fri af medicinen.
4. Motion er effektivt i behandlingen af depression – især fordi det øger dannelsen af endorfiner, som er kroppens egen "humør-medicin". Motion forbedrer ligeledes søvnen, som ofte påvirkes negativt i forbindelse med nedtrapning af medicin.
5. Tørborstning af huden kan hjælpe dig med at reducere muskelspændinger og få dig til slappe af. Gør det gerne, før du går i seng.

## TRÆK VEJRET I BUND

**SVAR** For nogle mennesker kan nedtrapning af antidepressiv medicin give en influenza-lignende tilstand eller give symptomer, der minder om dem, de oprindeligt fik medicinen for. Det er vigtigt at skelne mellem, om der er tale om ophørs-symptomer, eller om en rest af det oprindelige problem ikke er helt væk endnu. Tal med din læge om det. Du kan lette nedtrapningen ved at gøre ting, som øger dit almene velbefindende og energiniveau. Vi har forskellige hovedkilder til energi og overskud: kost, væske, søvn, gode oplevelser, dagslys, motion og åndedrættet. Derfor er min anbefaling, at du sætter tid af til det, der fylder dig op med energi og glæde, og dropper det, der dræner dig. Det lyder banalt, men ofte er det helt banale det vigtigste.

Åndedrættet er også en vigtig kilde til energi, og samtidig vil gode vejtrækningsvaner hjælpe sind og krop til at slappe af. Ud over motion anbefaler jeg, at du bevidst arbejder med dit åndedræt.

### Prøv følgende åndedrætsøvelse:

- Sæt eller læg dig godt til rette med hænderne på maven.
- Træk vejret gennem næsen.
- Tæl til 4, mens du tager en dyb indånding helt ned i maven, så du kan mærke, at hænderne bevæger sig i takt med åndedrættet.
- Tæl til 4, mens du ånder ud.
- Tag minimum 10 åndedrag, og begynd derefter at trække vejret normalt

Brug også placebo til din fordel. Vi ved, at vores tro og indre selvsnak, også kaldet placebo, har stor betydning for det, der bliver vores virkelighed. Brug derfor effekten af tro til din fordel ved at spørge dig selv: "Gad vide, hvor let det bliver for mig at trappe helt ud af medicinen? Måske er det lettere, end jeg troede?" På den måde begynder du at præge dig selv til, at det er let.



## CHARLOTTE BANG

*Ekspert i indre forandring.  
Charlottebang.dk*



## MICHAEL R. DANIELSEN

*Chefpsykolog i Psykiatrifonden.  
Psykiatrifonden.dk*



## HVAD SKAL VÆRE ANDERLEDES?

**SVAR** Jeg er rigtig glad for at høre, at du i samråd med din læge føler dig klar til at trappe ud af den medicinske behandling. Jeg går ud fra, at det er, fordi du oplever en forandring til det bedre i forhold til dit følelsesliv og energiniveau. Jeg tror, det er rigtig vigtigt, at du spørger dig selv: Hvad var medvirkende til, at jeg oplevede behov for behandling? For rigtig mange er det en kombination af flere forskellige påvirkninger eller forandringer i deres livssituation. Stil det eventuelt op som en ligning, og spørg dig selv: Hvad skal jeg være opmærksom på at gøre anderledes fremover? Hvilke gode vaner skal jeg holde fast i og måske gøre mere af? Hvad skal jeg være opmærksom på at mindske eller undgå? Langt de fleste vil registrere en fysisk og følelsesmæssig reaktion på at trappe ud af medicin. Husk, at det er helt normalt at registrere forandringer. Sørg for at få masser af lys og luft, og tilbring tid sammen med mennesker, du trives sammen med. Lav eventuelt en liste over de områder, du kunne mærke en dårlig udvikling på i perioden op til, at du begyndte på medicinen. Og skriv så nogle konkrete ting ned, du ved, du fremover kan/skal gøre, når og hvis noget af det vender tilbage. Meget gerne konkrete ting, du faktisk har gjort inden for de sidste par måneder, og som du ved vil kunne hjælpe. Desværre falder nogle mennesker i den fælde, at det mere bliver til "ønsketing", som for eksempel at gå i motionscenter. Men det er meget mere effektivt med ting, du faktisk har gjort, som for eksempel at gå eller cykle frem for at tage bilen eller bussen – eller mødes med gode venner til en god frokost eller en kop kaffe. Og husk så at vende det løbende med lægen, så du har vished for, at du er i gode hænder.