

DEPRESJON

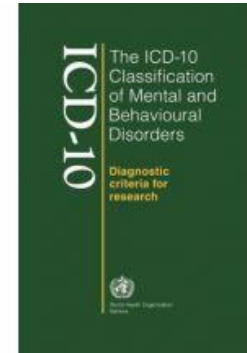
- MILJØTERAPEUTISK BEHANDLING

Jarle Eknes

Stiftelsen SOR



DAGLIGTALE VS. DIAGNOSE



- Dagligtale: at en person opplever nedtrykthet og mismot ("er litt deppa")
- Diagnose: psykisk tilstand / syndrom, dvs. en rekke kjennetegn, som sammen diagnostiseres som psykisk sykdom / plage. Både tankemessig, atferdsmessig og kroppslig. Den depressive følelse er kun ett av kjennetegnene.

SORG VS. DEPRESJON

Sorg

- pro-sosial følelse, sosial integrering
- en klart utløsende årsak
- varighet 6-12 mnd
- sjokkfase, reaksjonsfase, resignasjonsfase, nyorienteringsfase
- Gleder seg ofte over andre oppleveldser

Depresjon

- antisosial følelse
- sosial isolasjon
- difuse eller mange og sammensatte årsaker
- Generelt vanskelig for å glede seg



empo.no

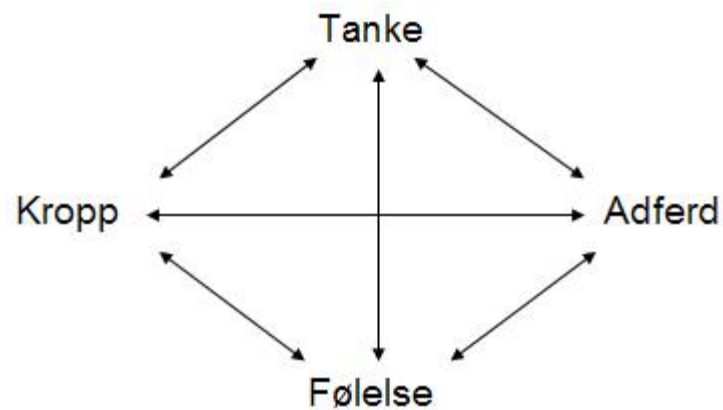


DEPRESJON VS. ANGST



- Passiv og smertelig tilstand
- Anspent, urolig tilstand
- 70% av dem med depresjon plages også med angst i korte eller lengre perioder

ALT HENGER SAMMEN MED ALT



FOKUS



KOGNITIVE SYMPTOMER

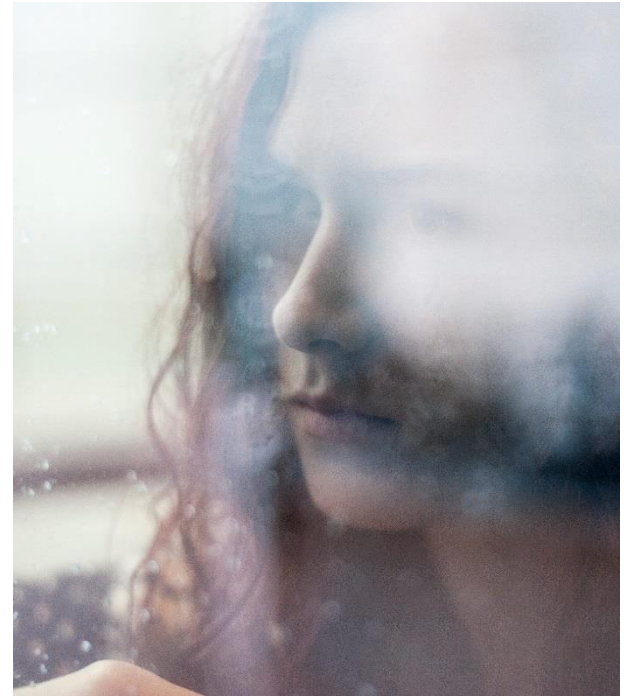
- Velger konsekvent den mest negative fortolkning i en tvetydig situasjon

KOGNITIVE SYMTOMER OG FØLELSER

- konsentrasjons- og hukommelsesvansker
- selvbebreidelser
- manglende interesse for sine omgivelser
- følelse av tristhet, mangel på mening, verdi eller håp, tanker om å ta sitt eget liv
- Fortolker alt i verste mening, negativt fokus, vegring mot positive impulser

ATFERDSMESSIGE SYMPTOMER

- Ansiktsmimikk
- Tonefallet lavt og monotont
- Langsom og kortfattet tale
- Sammensunken eller stiv og anspent kroppsholdning



KROPPSLIGE SYMPTOMER



KROPSLIGE SYMPTOMER



- **Søvnforstyrrelser**
 - Sover totalt mindre enn andre, særlig mangel på søvnfase 4
 - Vansker med å sovne
 - Våkner ofte om natten
 - Våkne for tidlig om morgenen
- **Apetitt**
 - Betydelig tap av appetitt (v/ stor dep.)
 - Økt matinntak (v/ liten dep., dempe uro og neg. følelser)
- **Nedsatt seksuell lyst**
- **Muskelspenninger, smerter i kroppen**
- **Forstoppelse (nedsatt tarmfunksjon som følge av stress)**
- **Hormonelle forandringer: forøket kortisol produksjon ⇒ nedsatt immunforsvar**

ATFERDSMESSIGE SYMPTOMER



- Reduksjon i aktivitetsnivå (passiv, handlingslammet)
 - starter på noen områder før andre, for eksempel hjemme før i arbeidslivet
 - kan veksle mellom lav og høy aktivitet hos noen; høy aktivitet er da forsøk på spenningsreduksjon, typisk å gå rastløst frem og tilbake for å prøve å falle til ro, selvstimulering
 - Selvmordsforsøk uvanlig i depresjonens dypeste fase
 - Økt sannsynlighet 4-6 mnd etter siste depressive fase

AGGRESJON



- Myte: deprimerte retter aggresjon innover, aldri utover (Freud)
- Ingen generell sammenheng
- Noen reagerer med økt og eksplosiv aggressivitet i selektive situasjoner, f.eks kun mot familiemedlemmer, som står i sterk kontrast til hvor aggresjonshemmet de er i andre sammenhenger
- Minst sannsynlig med aggressivitet i de aller dypeste depresjonene (helt følelsestom)
- Lettere fasene; aggresjon mot forhold som truer depresjonen, stiller krav en ikke kan eller vil leve opp til -en del av ens egen destruktivitet

ÅRSAKER

- Å være god nok





FOREBYGGING

- Risiko ny depresjon
 - 50 % etter den første depresjonen,
 - 70 % etter to depresjoner
 - 90 % etter tre depresjoner
- To år etter episode alvorlig depresjon har ca halvparten hatt tilbakefall.
- Etter 15 år har nærmere 80 % hatt tilbakefall
 - Risikoen høyest de første årene
 - Sjansen for å unngå tilbakefall øker for hvert år man har hatt det bra





INTERVENSJONER VED TIDLIGE TEGN



- annerledes humør, manglende konsentrasjon, trekker seg sosialt tilbake osv.
- Ta mer kontakt enn du ellers ville gjort. Ikke på en innpåtregende, anmasende måte, men på en måte som understreker at du *liker* personen.
- Vis personen at du *gjerne* setter av tid til å høre på ham eller henne.
- Understrek ved *handling* at personen tilhører et fellesskap.
- Vis ved handling at du ser personen som *spesiell* – i positiv forstand.
- Gi personen avlastning.
- Bidra til å endre på noe av det i hverdagslivet som kan oppleves som belastende.

HELHETLIG TILNÆRMING TIL BEHANDLING OG FOREBYGGING

▪ Erkjennelse

- Tilsløre problemet; vanskeligere å sette inn målrettet innsats

▪ Kunnskapsformidling

- kunnskap til alle, motvirke skyldfølelse

▪ Sirkulær, flerdimensjonal forståelse

- Endring, bryte sirkel

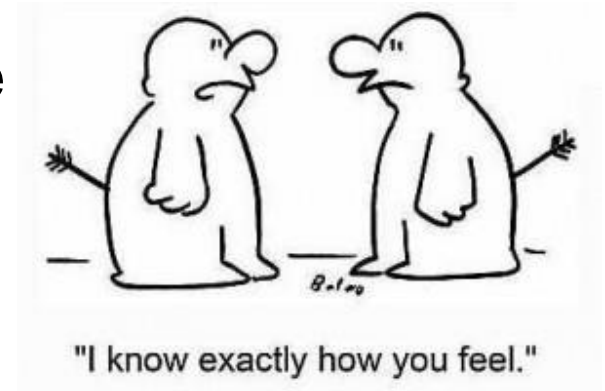
▪ Åpenhet

- kalle symptomene ved sitt rette navn
- mer rause og mindre kritiske.



■ Sympati og forståelse

- Bebreider seg selv, skamfølelse
- Motvekt, håp
- Bagatellisering; mot sin hensikt



■ Gjentatte forsikringer

- Behov for gjentatte forsikringer om at det kommer til å bli bedre

■ Støtte

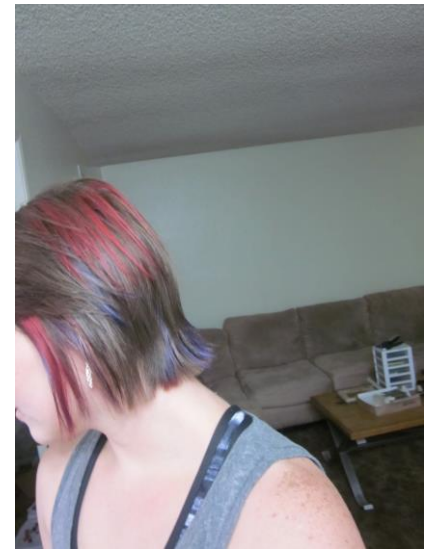
- England: 1 t/u signifikant forskjell

■ Positiv respons

- mottakeligheten kan variere

■ Tillate seg nedstemte dager

- motvirke skyldfølelse
- tidvis ikke kjempe imot depresjonstegnene
- unne seg å være satt ut av spill.



■ Respekter depresjonen

- Krav fra omverdenen om å "ta seg sammen" kan virke provoserende
- Behovet for å være for seg selv skal nærpå personer respektere langt på vei, men gjerne ikke fullt så langt som hovedpersonen selv vil be om midt i sin sykdomsperiode
- skape noen anledninger hvor man kan være helt for seg selv, uten forpliktelser av noen art.



LYSTBETONTE AKTIVITETER

- "Glemt" hva som ga glede og tilfredsstillelse.
- Opplevelser eller aktiviteter som gir *litt* tilfredsstillelse,
- Langsamt begynne å engasjere seg i aktiviteter personen tidligere har likt
 - selv om det ikke gir noen grad av glede nå.
 - oppleve viss grad av mestring og bevegelse ut av depresjonen.

KJEDELIGE / HVERDAGSLIGE GJØREMÅL

- Nedprioritere ulystbetonte gjøremål
 - Sikre aktiviteter som nå eller tidligere ga glede
- Bevisst rekkefølge
 - i etterkant av å ha utført et kjedelig gjøremål unner seg å gjøre noe for egen del som har, eller tidligere har hatt, elementer av lyst eller glede ved seg.

AKTIVITETSPLANLEGGING

- Legger planer om kvelden for hva han eller hun skal gjøre neste dag.
 - bedre om kvelden når depresjonen har lettet, enn om morgenen, når depresjonen er ekstra tung.
 - Realistiske målsettinger kan skrives ned på en lapp, som henges opp et egnet sted i leiligheten.
- Sikre mangfold av aktiviteter og gjøremål ved å legge inn en ny aktivitet hver dag.
- Store oppgaver kan gjerne deles inn i mindre del-oppgaver, slik at de fremstår som mer overkommelige.
 - Det kan også være lurt å ta pauser mellom deloppgavene.
- Starte dagen med noen av de aktivitetene som gir mest tilfredshet, særlig hvis man opplever at depresjonen er verre om morgenen enn om kvelden.

STREKKE SEG LITT MOT LYSET, UTEN Å TA FOR STORE SKRITT

- Unngå for mange aktiviteter på en gang
 - nederlag og resignasjon, i stedet for mestring.
- Legg en plan:
 - Ta på favorittklærne dine.
 - Gå og klipp deg.
 - Ta solarium eller selvbruningskrem.
 - Legg deg i badekaret, med skum og aromaoljer.
 - Gjør noe for deg selv, selv om det synes lite.
 - Gå en kort tur.
 - Hør på musikk, spill kort, mat fuglene.
- Ikke vent til du får lyst. Gjør det uavhengig om du har lyst eller ikke.

- Fokus på mestring

- Prestasjon å utføre selv enkle oppgaver
- Gjør det lille stort

- Tilbakeblikk

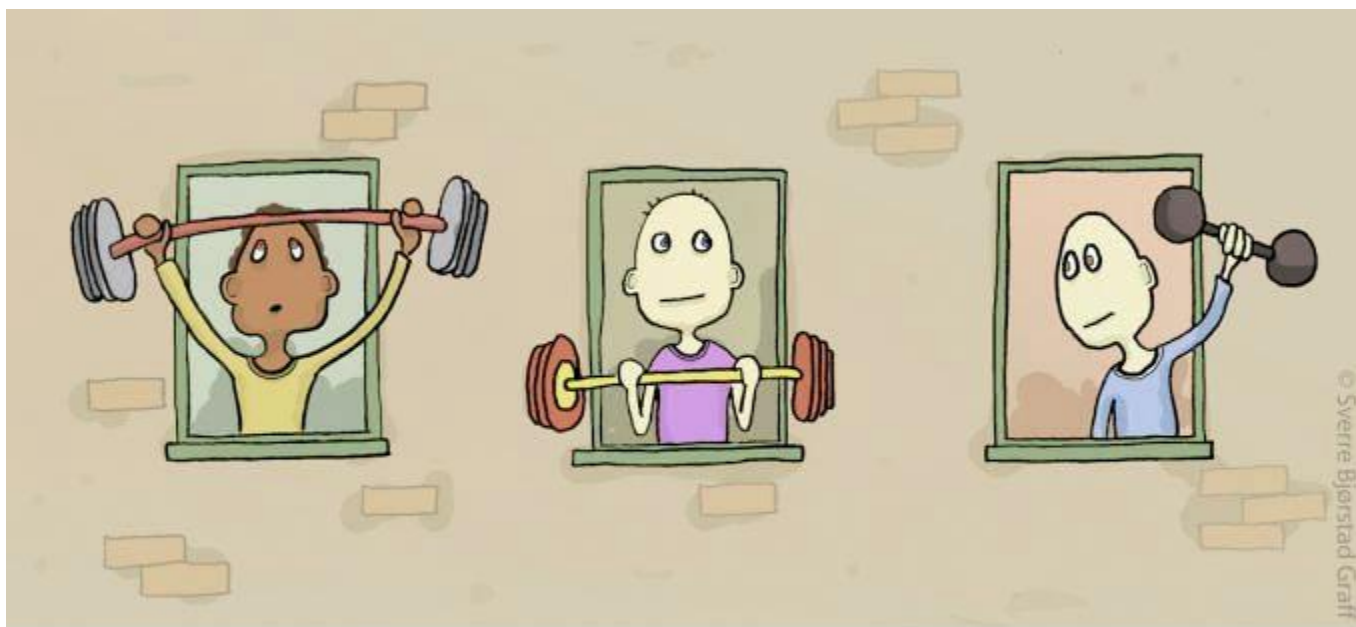
- Oppfordre personen til å tenke gjennom dagen, fortelle hva han/hun synes har vært best, eller i hvert fall minst ille.
- *Ikke* nærpersionene som skal fortelle den deprimerte hva som eventuelt har vært greiere enn andre ting.
- Ikke benekte det triste, men nyansere det de har opplevd
- God relasjon, virkelig er *interessert* i svaret
- Ikke bagatelliserer personens negative opplevelser.

■ *Aktivitetsregistrering*

- Oversikt over hva som faktisk har skjedd den dagen,
 - be personen vurdere på en skala fra 0-10 hvor godt han eller hun mener hun klarte å utføre dette (0 = dette gikk helt galt, 10 = dette klarte jeg utrolig bra).
 - Eventuelt at de angir hvor deprimert de følte seg under utførelse av gjøremål (0 = dypt deprimert, 10 = ikke deprimert).
- Imøtegå formening om at de ikke har klart å gjøre noen ting, at de har misslykkes i alt
- Klarere:
 - hvilke tidspunkter på dagen det er vanskeligst for personen å mestre ting,
 - hvilke aktiviteter som oppleves som vanskeligst
 - hvilke aktiviteter han eller hun opplever mest mestring i forhold til.
- Utvide omfanget av det personen klarer å mestre, og gi mer bistand til det personen ikke mestrer



TRIM, MOSJON OG FRILUFTSLIV



Vektlifting



TRIM, MOSJON OG FRILUFTSLIV

- Noen har en type depresjon hvor man opplever en del uro, rastløs, irritabel
 - nytte av å få fokus over på fysiske aktiviteter og gjøremål. Da vil energien kanaliseres til fysiske utfoldelser, som igjen bidrar til at man får en viss symptomlette. Noen velger å løpe uroen og rastløsheten av seg, noen går raske turer, svømmer, går på treningsstudio eller trener på annen måte, mens andre jobber i hagen, rydder i kjelleren, maler, eller utfører andre aktiviteter.
- Aktivitet også effekt også for dem som har mer passive varianter av depresjon
 - bidra til at personen i korte øyeblikk klarer å føle mindre ubehag.
 - utvides, flere og flere situasjoner med redusert eller fraværende ubehag.
 - Den umiddelbare bedringen med stemningslette varer typisk i inntil et par timer, men i tillegg skjer det effekter som gir generell lette av depresjonen over tid. Effekten er både behandlende og forebyggende.

TRIM, MOSJON OG FRILUFTSLIV

- kroppen (deriblant hjernen / de kognitive funksjoner) begynner å fungere igjen, og
- gradvis tilvenning til å smake på livet utenfor depresjonen igjen.
- Apetitten øker når personen får brukt kroppen.
- bedre selvfølelsen
 - Særlig for dem som i utgangspunktet har lav selvfølelse.
 - Særlig kondisjonstrening og vekttrening er dokumentert å være effektivt i forhold til dette.
 - Størst endring skjer med fysisk selvoppfatning, som er en del av den globale selvfølelsen.

TRIM, MOSJON OG FRILUFTSLIV



- Forebygge depresjoner
 - Blant personer som tidligere har opplevd depresjon, fant man i en undersøkelse at de som var i fysisk aktivitet minst 50 minutter per uke, halverte risikoen for tilbakefall i løpet av en 10 måneders periode (Baybak m.fl., 2000).
- Aktivitetene kan være av sportslig karakter, men trenger ikke være det.
 - Være i bevegelse.
 - Å gå tur er like bra som å løpe eller gå på helsestudio.
 - Mange opplever andre kvaliteter når de er på sjøen, på fjellet eller i skog og mark enn det de gjør når de er i en idrettshall.
 - Gleden ved å oppleve lukten av salt sjø, skogsduft eller andre lukter, smaker, syns- og hørselsinntrykk kan være viktige elementer ved fysisk aktivitet, mens andre vil sette mer pris på treningsfellesskapet når man er i en idrettshall eller i helsestudio.



ÅRSAKER TIL AT FYSISK AKTIVITET GIR ANTIDEPRESSIV EFFEKT



- Trening fører til *kjemiske forandringer* i hjernen, som igjen reduserer depresjonen.
- Det å gjennomføre et trenings- eller aktivitetsopplegg kan også føre til økt opplevelse av *mestring*.
 - Dette gir et bedre selvbilde, som i sin tur kan lette den depressive følelsen av at man ikke er god nok.
- Når trening eller fysisk aktivitet foregår sammen med andre, kan det sosiale samværet bidra til en følelse av *sosialt fellesskap* og en gruppetilhørighet som virker antidepressivt.
- Kommer ut av grubling og negative tankemønstre ved at man blir naturlig *distrahert* og får ledet oppmerksomheten over på andre forhold

SETT OG HØRT

emptytv.no



TIL NYTTE FOR ANDRE



VIBY



RIGTIGE
VENNER



KJELEDYR



Albert fikk skaffe seg kjæledyr på én betingelse: Den måtte være stuerain

KJÆLEDYR

- Flere studier har vist at personer som eier kjæledyr, har noe færre helseproblemer enn andre, og muligens også bedre livskvalitet på noen variabler
 - redusert følelse av ensomhet og tilknytning
 - betydningsfull for noen.
-
- Hundehold kreve at man går turer, hvorpå man får mosjon og flere inntrykk som avleder eller bryter vanskelige tanker. Noen ganger kan det også fungere som "inngangsbillett" til å prate med andre som går tur med hunden, eller som har interesse for hunder.

FREMHEVE EGENVERD

- Likegyldighet til eget utseende og hygiene.
- Motvirke aktivt.
- I stedet for å ta på seg en utvasket joggebukse, bør man ved depresjon ta på seg de fineste hverdagsklærne man har.
- Man kan sørge for å klippe seg hos en flink frisør, klippe negler, stelle seg litt ekstra, bruke selvbruningskrem eller ta solarium. Ser man frisk og opplagt ut, føler man seg bedre. Ser man velstelt og solbrun ut, tenker man bedre om seg selv, og man begynner å oppføre seg litt mindre depressivt.



”FAKE IT UNTIL YOU MAKE IT”

- Utfordre personen på å prøve å gå som en ikke-deprimert, løfte hodet som en ikke-deprimert, senke skuldrene og skyve frem blikket som en ikke-deprimert, og så videre. Personen skal så prøve å legge merke til om det påvirker noen av tankene eller følelsene.

ALENE ELLER SAMMEN?



Erling skulle gå til Nordpolen alene. Så kom Jonas og ødela alt.

NETTVERK

- Depresjon er en ensom tilstand.
 - som å dø av tørst med et glass vann foran seg.
- Bidra til at personen opplever kontakt med andre mennesker, og ikke får trekke seg for mye tilbake.
- Sammen reflektere over hvem de kan ha best utbytte av å være sammen med, og hvem som vil kunne påvirke depresjonen negativt.
 - Det finnes folk som kan bringe frem det beste i en, og folk som kan bringe frem noen av de følelsene eller sidene ved oss selv vi er mindre begeistret for.
 - Sikre kontakt med dem som tidligere i stor eller noen grad har fått en til å føle seg glad, oppstemt, mer energisk, de som har fått en til å le, til å føle seg smart og vellykket.

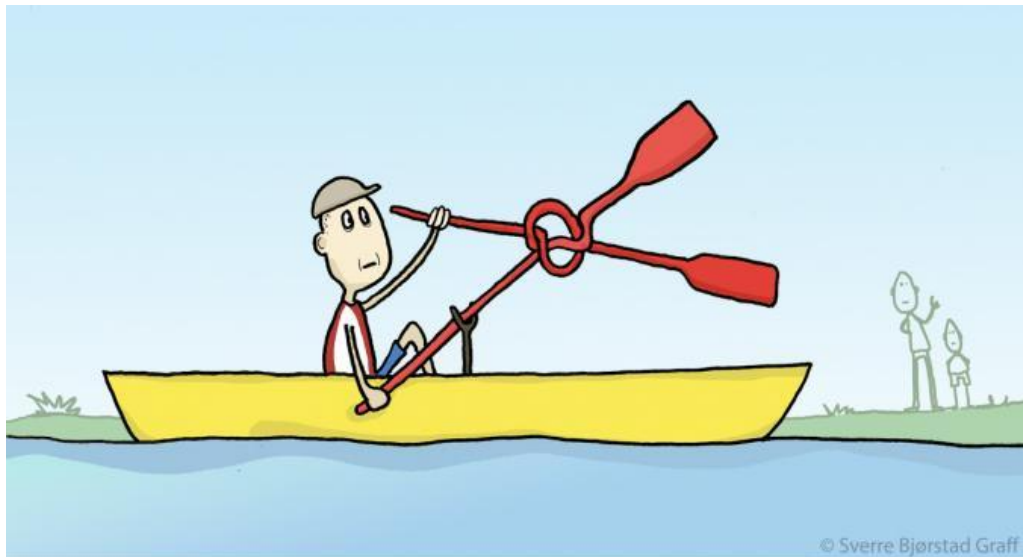


empotv.no

Senere i sendingen

OPPLEVELSER

- Opplevelser å glede seg til og å se tilbake på
- Opplevelser som gir historier
- Opplevelser man kan dele
- Glede, mestring



På sine eldre dager slet Olaf ofte med åreknuter



STORE BESLUTNINGER



- Depresjon, påvirker det hele måten å tenke på.
- Forsiktig med å ta veldig store og avgjørende beslutninger når man er deprimert.
 - Ville de tatt samme beslutning akkurat nå, dersom de ikke hadde vært deprimerte i lang tid?
 - forlate partneren sin, og oppløse forholdet
 - si opp jobben

GODE MÅL



Å ha høyere mål enn forrige sesong ble ikke den suksessen konsulentene hadde lovet

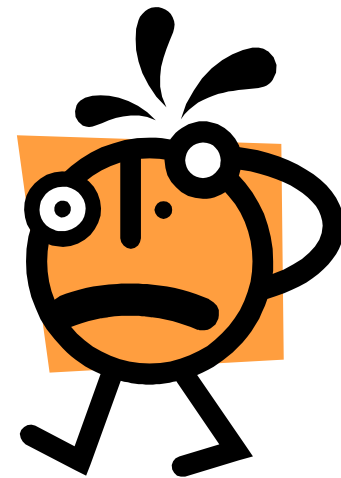
KLARE MÅL



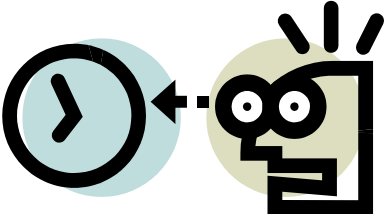
- Hva vil det si å føle seg bedre, frisk eller symptomfri?
- Formulere konkrete og realistiske mål for behandlingen.
 - orke å være sammen med venner og familie mer enn 6 timer i uken
 - klare å vende tilbake til jobben i 50 % stilling innen 2 måneder og 100 % stilling innen et år
 - føle meg minst 50 % mindre deprimert enn jeg gjør i dag
- Avgrensede, håndterbare utfordringer.
- Oppgavene og utfordringene må fremstå som håndterlige dersom man skal kunne opprettholde motivasjon for handling.
- Lære klienten å tenke smått.
 - Kle på seg de fineste hverdagsklærne man har
 - Si noe hyggelig til en person som står en nær
 - Bruke litt mer tid på noe man tidligere opplevde som attraktivt
 - Se litt mindre på tv

FRYKT OG ANGST

- Depersonalisering, déjà vu, øresus, pustevansker, hyperventilering, panikk osv.
 - Dette opplever de som bekymringsfullt, og mange er redd for å bli gal. Drøftinger og åpenhet rundt slik frykt kan oppleves som godt.



STRESS



KOSTHOLD

- Langvarig depresjon - forsømt seg selv gjennom dårlig kosthold.
 - usunn mat, på bekostning av sunn mat
 - ikke spist noe særlig i det hele tatt.
- Mer variert og balansert kosthold med blant annet en viss andel av grønnsaker, frukt og fisk.
 - etterlengtet overskudd,
 - lettere klarer å møte hverdagslivet og de utfordringene depresjonen har skapt.
- Vitamintilskudd
- Tyggegummi kan motvirke uttørring av munnen forårsaket av angst eller bivirkninger fra medikamenter mot depresjon.



ALKOHOL

- Stort alkoholforbruk øker risiko for depresjon, eller det forlenger eller forverrer pågående depresjon.
- Alkoholproblemer/depresjonen forsterker og opprettholder hverandre. Intervensjoner mot ett av forholdene vil være til hjelp også for det andre forholdet.



STØTTE, BRY SEG

- England: sende interessert og velmenende frivillig hjelper til å besøke deprimerte i deres eget hjem en time i uken, hadde signifikant positiv effekt på depresjonen (Harris m.fl., 1999a,b).
- **Behovsorientert støtte fra nærpersionene til personen med depresjon**
 - Vis sympati og forståelse
 - Vis masse omsorg.
 - Tilby konkret hjelp – unngå å gi ”gode råd”.
 - Unngå alt som kan øke personens skyldfølelse.
 - Vis at du tar personens klager og bekymringer på alvor ved å lytte.
 - Vis hensyn. Han eller hun har en sykdom.
 - Aksepter at personen i en periode ikke klarer å være så sosial som før.

SØVN

- Stabilisere, normalisere søvn



SØVN OG SENG



- styrke assosiasjonen mellom søvn og seng (**stimuluskontroll**).
- Ved denne strategien vil man vanligvis bli enig med hovedpersonen på forhånd om hvilket tidspunkt personen skal stå opp.
 - Uansett hvor søvngig personen er, skal han eller hun stå opp senest ved dette tidspunktet. Tidspunktet skal ikke justeres underveis.
- Sengen skal kun brukes til å sove i, i tillegg til eventuelle seksuelle aktiviteter.
 - Hvis personen ikke klarer å sovne i løpet av kort tid, skal han eller hun stå opp og ikke returnere til sengen før man er blitt søvngig igjen.
 - Metoden er i praksis meget krevende, men også effektiv.
 - vanlig at søvnplagene forverres de første 1–2 ukene, før bedring.

RÅD FOR BEDRE SØVN

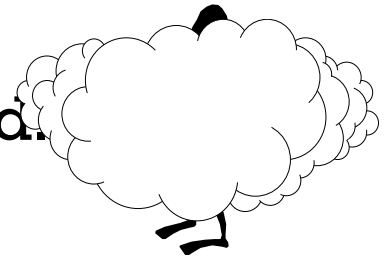
- Soverommet skal kun brukes til to ting; søvn og sex!
 - Dette for å hjelpe tankene til automatisk å assosiere det å være på soverommet med ro og velvære.
- Unngå å arbeide på soverommet.
 - Dette for å unngå at tankene automatisk knyttes til arbeid, hvor man gjennom entusiasme, bekymring, grubling eller kreativ problemløsning holder seg våken.
- Unngå å spise på soverommet.
 - Selv om det er godt, blir det for mye et flerbruksrom hvis man spiser der også. Man skal være ferdig med alt dette når man legger seg i sengen. Å legge seg i sengen skal ikke være *begynnelsen* på noe som helst, bortsett fra sex, det skal på alle måter understrekes at det å gå inn på soverommet, innebærer en *avslutning* av aktiviteter.

- Unngå stress på soverommet.
 - Dette innebærer blant annet at man skal unngå å krangle her. I den grad man krangler/diskuterer heftig, skal man gjøre det i andre rom.
 - Ikke planlegg neste dags aktiviteter og gjøremål når du ligger i sengen, særlig ikke dem som er knyttet til jobben eller gjøremål du gruer deg til.
- Unngå engasjement rett før leggetid.
 - Velg vekk gjøremål og opplevelser som girer opp kropp og sinn.
 - Blant annet bør man unngå heftig diskusjon/krangling rett før leggetid, selv om det foregår i et annet rom.
 - Unngå å lese e-post rett før leggetid
 - La den siste timen før leggetid være stressfri, og ikke sett i gang med noe nytt. La det heller være en nedtrapping mot søvnfasen. Det er godt å være engasjert, men legg engasjementet til andre tider på døgnet.
 - Mange tror det er bra å se nyheter rett før de legger seg, men blir i praksis ofte så oppbrakte eller tankefulle av det at det påvirker innsovningen negativt.
 - Vurder om det er lurt å lese bøker siste timen før leggetid. Noen blir roligere av det, mens andre får for mye å tenke på, slik at søvnen forstyrres.
 - Rolig musikk før leggetid (ikke på soverommet) fungerer ofte godt som enforberedelse til avslapning og søvn.

- Unngå koffeinholdig drikke de siste timene før leggetid.



- Koffein er oppkvikkende og bruker lang tid på å skilles ut av kroppen. Noen må holde seg unna koffein så lenge som 5–6 timer før de har ment å legge seg.
- Unngå røyking siste timen før leggetid.
 - Også nikotin kan være oppkvikkende.
- Unngå alkohol rett før leggetid.
 - Selv om mange tror de sover lettere når de har drukket, vet vi at store mengder alkohol gir urolig søvn og dårlig søvnkvalitet. En del er så følsomme at de bør unngå inntak av selv små mengder alkohol fem–seks timer før leggetid.
- Unngå tunge måltider rett før leggetid
 - Men spis gjerne et lett måltid nær leggetid. Tunge måltider setter derimot fordøyelsessystemet i høy aktivitet, og kroppen går ikke inn i den hvilemodusen som man trenger.





- **Vær fysisk aktiv, men ikke tren rett før legging.**
 - Ønsker man direkte søvndyssende effekt av trening, kan det legges til ettermiddagstid, men ikke for sent på kvelden.
- **Ikke sov midt på dagen.**
 - forstyrrer søvnmønsteret senere på kvelden. Slapp gjerne av på andre måter, uten å sovne.
 - stor forskjell på å sove 2 timer og det å duppe av noen minutter.
- **Legg deg til faste tider.**
 - Men hvis du ikke er trett, kan du vente til du blir trett. I hvert fall hvis du har erfart at du ellers ikke får sove, og ligger lenge våken med bekymringer og uro.
 - Hvis du ikke har greid å sovne etter 30 minutter, skal du stå opp. Gå da *ut* av soverommet. Gjør kun rolige aktiviteter, ikke aktiviteter som gjør deg giret eller er så lystbetonte at de virker som en belønning for å stå opp. For eksempel kan rolig husarbeid være et passende gjøremål i en slik situasjon.
 - Har man ligget 30 minutter våken før man forlater sengen, skal det gå 30 minutter til man returnerer til sengen.

- **Stå opp til faste tider.**
 - Uansett om du er trett eller ikke.
- **Ikke *prøv* å sovne. Tilrettelegg heller slik at søvnen kommer til deg uten anstrengelser.**
 - Anstrengelser for å sovne virker mot sin hensikt. Jo hardere du prøver å sovne, jo vanskeligere blir det.
- **Fokuser på sensoriske stimuli og kroppslige opplevelser når du ligger i sengen.**
 - Legg merke til hvordan puten kjennes mot kinnet, hvordan dynen legger seg mykt og behagelig rundt kroppen. Hvordan benet ligger i sengen. hvor tung foten kjennes, osv.



**HVA ER DET VIKTIGSTE VI KAN GJØRE
FOR Å FOREBYGGE ELLER BEHANDLE
DEPRESJON GJENNOM MILJØBEHANDLING?**

