

Jonas Borup, oktober 2025

Depressive tilstande i de Neuroaffektive Kompasser

Kompas	Hvad der typisk udfordres	Faglig opmærksomhed og fokus
AUTONOMT (Krop, energi, rytme, arousal)	• Kollaps i nervesystemet – tab af energi, initiativ og kropslig rytme • Kroppen lukker ned for at beskytte sig mod overbelastning • Lav arousal, flad puls, tomhedsfølelse • Sanserne mister farve og vitalitet • Lav aktivitet, ubehag	• Se nedlukningen som kroppens forsøg på overlevelse • Genskab mikro-rytmer: små bevægelser, rytme i dagen, kropslig aktivitet i meget små doser • Co-regulér som vej til bevægelse • Skab kropsligoplevelse af liv – varme, kontakt, berøring, natur, rytme
LIMBISK (Følelser, relationer, selv/anden)	• Følelsesmæssig fladhed eller overvældelse • Tab af følelsesmæssig resonans – “jeg mærker ikke mig selv eller andre” • Forladthed, egocentrisk negativ valens • Kan være en gammel overophedning (sorg, vrede, stress), der er frosset fast • Egocentrisk negativ valens	• Mød følelsesløsheden og tomheden som en naturlig reaktion som inderst gerne vil mødes • Bær varme og rytme ind i rummet • Giv tålmodig spejling: “Jeg er her, også når du ikke mærker dig selv” – og ikke mærker mig • Arbejd både med det depressive og tilknytningsmæssige lag

Kompas	Hvad der typisk udfordres	Faglig opmærksomhed og fokus
PRÆFRONTALT (Tænkning, plan, refleksion)	• Tankerne bliver selvkritiske, cirkulære eller tomme • Overaktiv indre kritiker, tab af fleksibilitet og perspektiv • Vanskeligheder med planlægning og retning • Kognitive funktioner nedsættes af lav energi og manglende limbisk input • Skam, opgivenesshed, oplevelse af isolation eller værdiløshed • Impulshæmning, lav refleksion	• Psykoedukation Hjælp til langsommelig refleksion og almengørelse • Støt genforbindelse mellem tanke, krop og omverden: sanser, bevægelse, natur • Brug meningsarbejde: eksistentielle og værdimæssige temaer • Anerkend selvkritikken som et forsøg på at bevare kontrol • Arbejde med at træde ud af selvkritik - og åbne op for andre mere livstyrkende perspektiver • Arbejd på at genopbygge livet - brik for brik • Lade klienten skrive indsigter ned • Husk: Overvurderer ofte egen evne • Se som dele af klienten • Vær ærlig og tydelig