



Er du deprimeret?

Måske er det ikke bare dårligt HUMØR

Depression er efterhånden en velkendt folkesygdom, men kan man lide af det uden at vide det? Mange af os går ud fra, at en depression er nem at genkende, for ville man ikke vide, hvis man var deprimeret? Muligvis ikke. Depression er ikke altid nem at identificere, og symptomerne kan antage forskellige former. Q har talt med en kvinde, der tidligere har lidt af sygdommen, og en psykolog, der ved, hvad stress og andre belastninger kan gøre ved psyken. Læs med og bliv klogere.

Måske kan du hjælpe en, der er på vej ned i en bølgedal.

NAVN: Erika Kronvold
ALDER: 31 år
PRIVAT: Gift og har to børn
JOB: Pædagog
BY: Frederiksberg



”Det føles som en mørk sky, der sænker sig ned over mit hoved og mit humør, og gør alt meget dystert”

”Jeg kunne slet ikke overskue noget som helst”, siger Erika, da hun fortæller om sin depression og hvilke symptomer, hun bedst kan huske fra en tid, hun egentlig helst vil glemme. ”Jeg lå bare under dynen og kunne ikke overskue at stå op, for så skulle jeg tage stilling til ting. Blandt andet hvilket tøj, jeg skulle tage på. De der små ting, jeg skulle gøre, inden jeg gik ud af døren, blev kæmpestore.” Vi sidder i hendes lejlighed på Frederiksberg, hvor hun bor med sin mand og lille datter. Et ganske almindeligt setup. Og så alligevel ikke helt. Erika ved, hvad det vil sige at have en rigtig dårlig dag. Ikke sådan en dag, hvor man sover over sig og spilder kaffe ned af trøjen, men en rigtig møg dag, hvor sindet er sort. Og den slags dage har der været mange af. Så mange, at lægen til sidst måtte fortælle hende, at hun var deprimeret. ”Det der med, at jeg skulle ud af døren og være på, kunne jeg på ingen måde overskue. Jeg har senere opdaget, at jeg har haft tendenser til depression, fra jeg var 20 år gammel. Ikke at nu kommer det, men der har været tegn på det, lige siden jeg flyttede hjemmefra. På det tidspunkt begyndte jeg at arbejde i en vuggestue og boede alene i en lejlighed. Nogle dage kunne

jeg bare ikke samle mig til at være noget for børnene. I den periode havde jeg mange sygedage, hvor jeg bare lå under dynen hele dagen,” fortæller Erika.

DEPRESSIONEN GEMMER SIG

Den negative selvopfattelse omkring ikke at kunne være noget for andre, er Erika ikke alene om. Langt fra. Det slår psykolog Isabella Pedersen fast. Hun har beskæftiget sig meget med det, man kalder belastningsdepressioner. Netop den slags depressioner kan være svære at genkende, da de er kendetegnet ved en belastning, der over længere tid har været ubehandlet. Og så kommer bivirkningen. En depression. Det kan være, at problemer med arbejdet, kærligheden, et dødsfald eller noget helt andet har ligget og murret i sindet. Udfordringen er, at det kan være svært selv at opdage, at de tunge følelser har hobet sig op. Især fordi mange af os har en tendens til at afveje den slags følelser under andre mærkater. Isabella Pedersen har ofte haft besøg af klienter, der er kommet til hende på grund af noget helt andet end den reelle depression, som hun kan konstatere måske er blevet til som et resultat af stress, skilsmisse, økonomiske hovedpiner eller arbejdsmæssige forhold. Psykologen forklarer, at de depressionsramte ofte har negative tanker om sig selv. Tanker om, at de hverken er gode eller dygtige nok. Og derfor isolerer de sig lige så langsomt. ”Hvis et menneske regner med, at det ikke er noget værd, så lukker det sig lidt væk. Man stopper med at invitere folk hjem til sig og er generelt ikke særlig social. Enten fordi man ikke orker at høre på andre, eller fordi man ikke selv føler, at man kan bidrage med noget.” Helt simpelt formuleret kan man ikke længere mærke glæden

ved livet. Heller ikke selv om man er omgivet af mennesker, der griner og har det sjovt.

EN DÅRLIG PERIODE

I tiden inden den første depression var Erika overbevist om, at hun bare var inde i en dårlig periode. ”Dengang tænkte jeg slet ikke over, at det kunne være sådan noget. Jeg anede ikke, hvad depression var. Senere, da jeg for alvor blev ramt, kunne jeg overhovedet ikke stå ud af sengen. Lige indtil min mand, Ulrich, sagde, at der var noget galt. Men jeg kunne ikke selv se det.” Tre uger senere blev hun diagnosticeret. Indtil da havde hun altid troet, at hendes sind bare var sådan lidt mørkt indrettet. ”Jeg følte, jeg var født i en forkert tid, i et forkert samfund, for jeg følte ikke, at jeg kunne leve op til de krav, som vores samfund stiller i dag. At man skal være på, udadvendt og være der for alle.” Erika har altid haft svært ved at finde energien til at være på i dagligdagen, og hun havde derfor svært ved at genkende den fine linje mellem depression og ”almindelig” nedtrykthed. I dag kan hun se, at det var hendes egen overbevisning om nødvendigheden af at være perfekt, der kickstartede hendes psykiske nedtur. Ifølge psykolog Isabella Pedersen er det tit en relativt enkel problematik, der starter problemerne. Men hvis der ikke kommer en løsning på det, hober det sig op, og så kan man pludselig ikke se sig ud af mørket, som kan ende med at blive vedvarende. ”Det er okay at være stresset over noget i en periode. Men hvis du ikke kan se en ende på det, så begynder der at ske noget

med kroppen. Man får søvnløse nætter, og så kører det i ring. Hvis man er meget nedtrykt og alligevel kan sove, er det genialt, for så kan man få det sovet ud. Er det derimod en følelse, der fortsætter, hvor den ene tanke efter den anden kører rundt i hovedet, så forværres det naturligt,” siger Isabella Pedersen.

DE MØRKE TANKER TAGER OVER

Du kender måske selv det der med at ligge søvnløs i en periode, fordi tankerne myldrer rundt i hovedet. Og det er måske heller ikke en ukendt følelse, at energien er i bund, og småting som tøjvask og tante Jyttes fødselsdag er svært uoverskuelige. Men hvornår ved man, at bægeret er ved at være fyldt? Der er visse tegn, du skal være mere opmærksom på end andre. For selv om depressioner er forskellige, er der alligevel nogle symptomer, der er helt generelle uanset typen af depression. Er livsglæden røget sig en tur, skal alarmklokkerne gerne begynde at bimle. Når Erika skal beskrive sin depression, ser hun det, som om hjernen er delt op i to. De to dele kæmper begge om hendes opmærksomhed, men de har hver deres dagsorden. Den ene fortæller hende, at hun ikke er god nok, at hun ikke kan klare dagligdagen, og at hun ikke kan være der for dem, hun elsker mest. Den anden halvdel prøver at være mere logisk, for efterhånden ved hun, hvordan depressionen kan tromle den glade del af hendes personlighed, som hun til daglig ser som sin egen. ”Det føles som en mørk sky, der sænker sig ned over mit hoved og mit humør og gør alt meget dystert. Men så er det, at jeg må stoppe op og sige, at det her er jo ikke mig. Det er svært at opdage, for det kan ske meget langsomt, men efterhånden kender jeg mig selv så godt, at jeg ved, hvornår jeg er mig, og hvornår det er de mørke tanker, der begynder at tage over.”

VENDEPUNKTET

Der var en dag, hvor alting pludselig ændrede sig. Og den dag kan Erika tydeligt huske.

HOLD ØJE MED

Man kan opleve både psykiske og fysiske symptomer ved en depression. Det kan være...

- Dyb tristhed
- Tab af livslyst og interesse
- Lavt selvværd
- Selvbekendelser og skyldfølelse
- Svigtende hukommelse og koncentration
- Træthed
- Smertes
- Voldsom appetit/ingen appetit
- Dårlig søvn
- Tab af sexlyst

[Kilde: Psykiatrifonden.dk]

KENDER DU DET?

Har du en kommentar til artiklen eller vil du dele dine oplevelser med Q, så skriv til breve@Q.dk

Hun havde netop fået en praktikplads som del af sin uddannelse, og den første dag var lige rundt om hjørnet. Samtidig var en af hendes nærmeste veninder blevet forladt af sin kæreste, og kombinationen af venindens sorg og de høje krav, Erika stillede til sig selv i forhold til den nye arbejdsplads, blev dråben, der fik bægre til at flyde over. Det kan muligvis være svært for andre at se sammenhængen mellem de to ting, men det følelsesmæssige rod fik hende til at tvivle på sig selv. Og netop den tvivl kan hun nu genkende som en del af den onde cirkel, der er forbundet med depressionen.

"Jeg stod på metrostationen for at komme hen på praktikpladsen på min dag nummer to. Da metroen kom, kunne jeg næsten ikke tage med den, men jeg gjorde det alligevel og kørte kun et enkelt stop, for jeg blev nødt til at stige af. Jeg vidste slet ikke, hvad jeg skulle gøre, men jeg vidste, at jeg ikke kunne tage på arbejde. Jeg stod inde på Strøget i København, helt ude af mig selv, og ringede så til min mand Ulrich, der var på arbejde. En halv time senere hentede han mig, og vi gik ind og drak en kop kaffe, mens vi prøvede at finde ud af, hvad alt det her var for noget. Men det var svært, og vi kom heller ikke rigtig frem til noget den dag. Vi var begge meget forvirrede over situationen," fortæller Erika.

SNAK SNAK SNAK

"Irritabiliteten, ugideligheden og at man begynder at isolere sig selv, er de mest tydelige ændringer i adfærden. Man orker ikke rigtigt noget. Vi kan alle sammen have en *off-day*. Det skal vi give os selv lov til at have, men er man deprimeret, er der ikke tale om bare én dag," siger Isabella Pedersen.

Det kan, som det var med Erika, være mere end svært at se sig selv udefra i sådan en situation. Så det efterlader et stort ansvar hos dem, man omgiver sig med.

"Hvis man er partner til en depressionsramt, kan man især lægge mærke til ændringer. Og hvis man er alene, må det være venner

"Depressionen kommer som et sprog, der prøver at fortælle dig noget. Man skal se den som en medspiller og ikke en modspiller. Den har sikkert lært dig noget."

og familie. Det er utrolig vigtigt at have nogen at snakke med, for nogle gange kan det være, at der findes en løsning på den udfordring, man står over for, f.eks. i forhold til job, kæresten eller hvad det nu er. Bare det, at man åbner munden, kan gøre, at man er klar til at tage det næste skridt. Men jo længere man går med det selv, desto sværere bliver det," siger psykologen.

ANGRIB PROBLEMET

Har man først fået lægens ord for, at der altså er noget helt galt med sindet, ja, så er det også nemmere at angribe problemet. For nogle kræver det antidepressiv medicin at komme ud af mørket, og for andre noget helt andet. For Erika har små ting som kost og motion udgjort en vigtig faktor i arbejdet med at få det gode humør og overskuddet tilbage. Og hun går stadig meget op i at inkludere de to ting i sit liv. Efter at have været ramt af en depression to gange, vil faren for endnu en altid være til stede, og Erika gør alt for at komme den i forkøbet.

SÅ MANGE HAR EN DEPRESSION

For hver 100 dansker vil 15-20 personer udvikle depressive symptomer på et eller andet tidspunkt i livet. Men her og nu er det cirka fem procent af befolkningen, der har en depression. Flere kvinder end mænd udvikler en depression.

HVORFOR?

Vi er alle mere eller mindre sårbare over for psykisk sygdom, og vores sårbarhed er medfødt eller grundlagt tidligt i opvæksten. Større eller mindre belastninger, det kan være stress eller ændring af hormonbalancen, kan være det, der udløser depressionen.

BEHANDLING OG FOREBYGGELSE

Når man ved, hvad der kan udløse en depression, kan man også bedre forebygge nye episoder. Stress, alkohol, mangel på motion, lys og søvn er elementer, der kan "trigge" en depression. Ved at kende de tidlige tegn på depression kan man tidligt gribe ind og måske helt forhindre et egentligt depressivt udbrud. Psykoterapi er som regel nok behandling ved lette depressioner, mens sværere tilfælde behandles ofte med medicin.

[Kilde: Psykiatrifonden.dk]

Langt de fleste, der blot én gang har baksset med en depression, vil have tilbagevendende anfald. Derfor er det vigtigt at afspore de ting, der kan udløse depressionen, inden den rammer. Ifølge Isabella Pedersen er risikoen delvist betinget af, at der er opstået en sårbarhed hos den ramte. Tanker om, at man vil gøre alt for aldrig nogensinde at havne i en så dyb bølgedal igen, kan medføre, at man med alle kræfter desperat prøver at modarbejde endnu en potentiel depression i stedet for at tænke over, at depressionen kommer med et tydeligt signal om, at noget er galt, og at man godt kan tage det i opløbet.

Den sårbarhed, belastningen fra de tungsindige følelser kan give, kan heldigvis trænes op igen, men det kan tage meget lang tid.

"Den øgede sårbarhed kan gøre det nemmere for en depression at bide sig fast igen, hvis man ikke er virkelig påpasselig," siger Isabella Pedersen.

ET DEPRIMERET SPROG

Det er derfor vigtigt at huske på alle de nye ting, man har lært

gennem sit depressionsforløb.

"Depressionen kommer som et sprog, der prøver at fortælle dig noget. Man skal se den som en medspiller og ikke en modspiller. Den har sikkert lært dig noget. Depressionen er ikke noget ondt, men skal mere ses som et opråb om, at noget skal gøres anderledes," siger Isabella Pedersen.

Har man først haft sygdommen inde på livet, er det nemt at spotte symptomerne hos andre. Sådan er det i hvert fald for Erika.

"Det er vigtigt at være opmærksom på tegnene hos mennesker omkring os. Hvis der er nogen, der pludselig ikke længere har overskud til at ses og altid aflyser aftaler, kan det være et tydeligt tegn. De andre symptomer ser man dog sjældent, for den deprimerede vil altid prøve at isolere sig. Men så længe vi tager vare på hinanden, kan man nå at aflede en depression, før den tager over og får for meget magt," siger Erika. ■

PSYKISK SUNDHED

Læs mere på Psykiatrifonden.dk

