

Hvordan tackler man depression?

Artikel af A. T. Beck & R. L. Greenberg (1974): *Coping with Depression*.

Oversat og modificeret af Klinik for Psykoterapi og Supervision, Ekspertisecentret, Oringe, Vordingborg.

Tegn på depression

- *Min kone forlod mig, fordi jeg ikke var god nok til hende.*
- *Mit hår bliver tyndere. Jeg begynder at se dårligere ud. Ingen vil synes om mig mere.*
- *Jeg er sådan en elendig sekretær. Min chef beholder mig, fordi han har ondt af mig. Intet af det, jeg forsøger, lykkes bare nogenlunde.*

Dette er typiske tanker for deprimerede personer. Mens disse ytringer og tanker umiddelbart kan se rigtige ud på overfladen, så viser de faktisk en forandring i personens måde at tænke om sig selv på.

Forandring – i følelse, tænkning, handling – er centrale træk ved depression. Selvom forandringen kommer gradvist, fremtræder den deprimerede person forandret i forhold til tidligere. Måske er den deprimerede modsat af sit sædvanlige jeg. Der er mange eksempler på denne forandring: Den dygtige studerende, der tror, han ikke kan bestå sin eksamen, eller den hengivne mor, som har lyst til at forlade sine børn. I stedet for at søge noget behageligt, reagerer den deprimerede person ved at undgå det. I stedet for at tage vare på sig selv, forsømmer og tilsidesætter man sig selv. Ens gåpåmod bliver måske erstattet med passivitet og tilbagetrækning.

Det tydeligste tegn på depression er *tristhed* og *manglende lyst*. Den deprimerede person kan begynde at græde, selvom der ikke er noget at græde over eller kan finde det umuligt at græde, når der virkelig er grund til det. Man kan have problemer med at sove eller med at vågne for tidligt om morgenen ude af stand til at falde i søvn igen. Omvendt kan man føle sig konstant træt, sove mere end sædvanligt. Man kan miste sin appetit og tabe sig eller spise mere end normalt og tage på.

Det er typisk, at den deprimerede person også *ser på sig selv* på en *negativ måde*. Man kan være overbevist om, at man er hjælpeløs og alene i verden, og ofte beskyldte sig

selv for små fejl eller manglende evner. Man er pessimistisk over for sig selv, over for *verden* og over for *fremtiden*. Man mister interessen for det, der foregår omkring en, og har ikke fornøjelse ved de aktiviteter, man tidligere satte pris på. Tit har man problemer med at træffe beslutninger eller med at føre de beslutninger, man har truffet, ud i livet.

Nogle mennesker kan være deprimerede uden at fremvise de typiske triste, irritable og modløse følelser. De kan i stedet klage over *fysisk ubehag* eller lide af *alkoholisme* eller *stofmisbrug*. Når en person altid virker træt og opgivende i forhold til det, vedkommende har med at gøre, eller *keder sig* ved det, kan han meget vel være deprimeret.

Ny forståelse fra undersøgelser

Det er meget almindeligt for deprimerede mennesker at tro, at de har mistet noget, som er meget vigtigt for dem, selvom det ofte faktisk ikke er tilfældet. Den deprimerede person ser sig selv som en håbløs taber, der aldrig vil komme videre og som er helt værdiløs. Disse tanker kan til tider føre til selvmordsforsøg/tanker.

I nyere undersøgelser har forskere fundet frem til, at den deprimerede person *fortolker* mange situationer fejlagtigt. Det, han *tænker* om det, der sker omkring ham, har indflydelse på, hvordan han *føler*. Sagt på en anden måde, så føler den deprimerede sig trist og ensom, fordi han fejlagtigt *tror*, at han er utilstrækkelig og svigtet.

En deprimeret person kan ofte hjælpes med at ændre fejlene i sin tænkning i stedet for at koncentrere sig om sit deprimerende humør. I mange studier har man fundet, at deprimerede personer er lige så gode til at udføre en række komplekse opgaver (på trods af lavt selvværd) som ikke deprimerede personer. I et eksperiment gav man deprimerede personer en række prøver af stigende sværhedsgrad, der involverede læsning, forståelse og formulering. Efterhånden som de pågældende oplevede succes, blev de mere optimistiske. Deres humør og selvbillede blev forbedret.

Tænkning og depression

Disse resultater peger på nye tilgange i behandling af depression og nye måder, hvorpå den deprimerede kan hjælpe sig selv. Som konsekvens af disse resultater har terapeuter nu fokus på de udsagn, som folk danner om sig selv, dvs. på, hvad de tænker.

Man har fundet ud af, at deprimerede mennesker har *vedvarende negative tanker*, og at graden af forstemning stiger efter hver negativ tanke. Disse tanker er imidlertid ikke baserede på fakta, og de får en person til at føle sig trist, selvom der ikke er nogen objektiv grund til at føle sådan. De negative tanker kan afholde den deprimerede fra at deltage i aktiviteter, som han ville kunne få det bedre af. Som følge heraf er man tilbøjelig til at have kritiske tanker om selv at være "doven" eller "uansvarlig", hvorved man får det endnu værre.

Følgende eksempel kan belyse denne fejlagtige tænkning: Forestil dig, at du går ned ad gaden, og du ser en ven, som ser ud til at ignorere dig fuldstændigt. Naturligvis bliver du trist. Du kan undre dig over, hvorfor din ven ikke hilser. Senere nævner du episoden for din ven, som fortæller dig, at han var så optaget på det tidspunkt, at han slet ikke bemærkede, hvad der foregik omkring ham. Hvis du er de-primert, ville du have tendens til at tro, at din ven virkelig afviste dig. Måske ville du ikke engang spørge ham om det, hvorved misforståelsen ville få lov til at leve videre.

Når man er deprimeret, laver man den slags fejltagelser igen og igen. Man kan endda misforstå venlige forslag som værende afvisninger. Man er tilbøjelig til at se de negative i stedet for de positive sider af tingene, og man kontrollerer ikke for se, om man kunne have taget fejl i sin fortolkning af begivenhederne.

Hvis man er deprimeret, vil mange af ens negative følelser være baseret på *fejl i tænkningen*. Disse fejl har at gøre med den *måde*, man tænker om sig selv på, og den måde, hvorpå man bedømmer det, man kommer ud for.

Deprimerede mennesker glemmer ofte, at de stadig er i besiddelse af mange evner, og kan være gode til at løse opgaver inden for andre områder. Faktisk har de fleste løst opgaver og problemer hele deres liv. Ligesom en videnskabsmand kan man lære at bruge sin fornuft og sit intellekt til at "teste" sin tænkning for at se, om den er realistisk. På den måde kan man ofte undgå at komme ud af balance, hver gang en hændelse ved første øjekast synes ubehagelig.

Man kan hjælpe sig selv ved at:

1) genkende sine negative tanker og 2) korrigere dem og erstatte dem med mere realistiske tanker.

Checkliste for negative tanker

Når man lægger mærke til, at man er blevet mere trist, kan man tænke tilbage og prøve at huske, hvilken tanke der enten udløste eller forstærkede ens følelse af tristhed. Denne tanke kan være en reaktion på noget, der er sket for nylig, måske inden for den seneste time eller få minutter, eller det kan være en erindring om en hændelse fra tidligere. Tanken kan indeholde et eller flere af følgende temaer:

Negativt syn på sig selv

Denne opfattelse opstår ofte, fordi man sammenligner sig selv med andre mennesker, som ser ud til at være mere attraktive, heldigere eller dygtigere end en selv: *Jeg er en meget dårligere studerende end Søren. Jeg er mislykket som forælder. Jeg er langsom i opfattelsen.* Man finder måske ud af, at man går og beskæftiger sig med sådanne ideer om sig selv, eller at man hæfter sig ved tidligere hændelser, hvor folk så ud til at foragte én eller ikke bryde sig om én. Man betragter måske sig selv som værdiløs eller som en byrde og regner med, at venner og familie ville være glade for at slippe af med en.

Selvkritik og selvbebrejdelse

Den deprimerede person føler sig trist, fordi han fokuserer sin opmærksomhed på områder, hvor han selv mener, at han kommer til kort. Som deprimeret bebrejder man sig selv for ikke at udføre sit job så godt, som man selv synes, man burde, for at sige det forkerte og for at skabe ulykke for andre. Når det går skidt, er den deprimerede person tilbøjelig til at beslutte sig for, at det er hans egen skyld. Selv glædelige begivenheder kan få en til at føle sig dårligere, hvis man tænker: *Jeg fortjener ikke dette. Jeg er ikke noget værd.*

Når ens selvværdsfølelse er så lav, kommer man let til at stille overdrevne krav til sig selv. Man kan kræve af sig selv, at man skal være perfekt til at holde sit hjem, eller at man skal være den ufejlbarlige og hengivne ven. Man kan køre sig selv ned ved at tænke: *Jeg burde have gjort mit arbejde bedre eller Det er ikke godt nok.*

Negativ fortolkning af hændelser

Den deprimerede lægger måske ikke mærke til, at han igen og igen reagerer negativt i situationer, som han ikke plejer at tage sig af, når han ikke er deprimeret. Man kan se misbilligelse i andre folks kommentarer eller beslutte med sig selv, at de i al hemmelighed ikke bryder sig om én – selvom de opfører sig lige så venligt, som de plejer.

Negative forventninger til fremtiden

Den deprimerede kan tro, at han aldrig vil komme sig over sine pinefulde følelser og problemer, og at det vil vare evigt. Eller man kan have negative forventninger til enhver opgave, man forsøger at udføre: *Det er helt sikkert, at jeg kludrer i det her.* En deprimeret kvinde havde som forestilling om sig selv, at hun ødelagde maden, når hun lavede middag til sine gæster. En mand, som havde en familie at forsørge, forestillede sig, at han blev fyret pga. en eller anden lille fejltagelse. Den deprimerede person har tendens til at betragte kommende nederlag og ulykker som uundgåelige og kan sige til sig selv, at det er håbløst at forsøge at få sit liv til at fungere.

Mit ansvar er overvældende

Den deprimerede har de samme opgaver derhjemme og på arbejdet, som han har udført mange gange før, men nu forestiller han sig, at det vil tage uger eller måneder, før de er færdige. Eller man siger til sig selv, at man har så meget at lave, at det ikke lader sig organisere.

Nogle deprimerede mennesker nægter sig selv hvile eller tid til personlige interesser pga. det, de ser som krævende forpligtelser, der omgiver dem på alle sider. De kan endda opleve fysiske gener, der kan ledsage disse tanker – gener som åndenød, kvalme eller hovedpine.

Nyttig viden om negative tanker

I starten af denne artikel blev der givet eksempler på tanker, som deprimerede personer kan have. En ikke-deprimeret person kunne også have disse tanker, men han skiller sig som regel af med dem igen.

Den deprimerede person har dem hele tiden, hvad enten han tænker på sin egen værdi eller evne eller på, hvad han kan få ud af livet.

Her er nogle af de måder, hvorpå deprimeret tænkning genkendes:

- Negative tanker er som regel *automatiske*. De bygger ikke på fornuft og logik – de dukker bare op automatisk. Disse tanker er baseret på det lave selvværd, som deprimerede personer har, i stedet for at være baseret på virkeligheden/objektivitet.
- Tankerne er *urimelige* og tjener intet formål. De får én til at have det værre, og de forhindrer én i at opnå det, man i virkeligheden gerne ville have ud af livet. Hvis man overvejer dem nøje, vil man ofte se, at man har draget en forhastet konklusion, som egentlig ikke er præcis.
- Selvom tanker er urimelige, ser de temmelig troværdige ud på det tidspunkt, man har dem. De *accepteres* som regel som rimelige og korrekte ligesom en realistisk tanke som fx: *Telefonen ringer, jeg må hellere tage den.*
- Jo mere en person er overbevist om disse tanker (dvs. jo mere ukritisk man accepterer dem), jo værre har man det.

Hvis man bliver fastholdt i disse tankebaner, vil man opdage, at man fortolker alt på en negativ måde. Man vil få større og større tilbøjelighed til at give op, eftersom alt synes håbløst. Dermed er der skabt grobund for en ond cirkel. Denne onde cirkel er med til at vedligeholde depressionen, idet fx opgiveness vil blive tolket som tegn på fiasko.

Man kan hjælpe sig selv ved at lære at genkende sine negative tanker og forstå, hvorfor de er ukorrekte og ulogiske. Tjek de 4 karakteristika, som er nævnt ovenfor, og se, hvordan de stemmer overens med dine negative tanker.

Typiske fejl

Ukorrekt tænkning fører til og forværrer depression. Man kan sikkert finde en eller flere af følgende tankefejl hos sig selv. Læs dem og se, hvilke du anvender.

Overdrivelse

Man ser bestemte hændelser på en ekstrem måde. Hvis man fx har "hverdagsproblemer", vil man begynde at tænke, at det vil ende med en katastrofe. Man overdri- ver problemerne og den mulige skade, de kunne forvolde. Samtidig undervurderer man sin evne til at håndtere dem. Man drager forhastede konklusioner uden noget bevis, og man tror, at konklusionen er korrekt.

Eksempel: En mand købte et hus, som han ubegrundet troede havde svamp. Han drog straks den slutning, at huset ville falde sammen, og at hans penge dermed var tabt. Han var overbevist om, at der intet kunne gøres for at redde huset.

Overgeneralisering

Man udtaler sig bredt og generelt på en måde, der understreger det negative: *Ingen kan lide mig. Jeg er fuldstændig mislykket. Jeg får aldrig det ud af livet, jeg gerne vil.* Hvis man afvises af en bekendt, tænker man: *Jeg er ved at miste alle mine venner.*

Ignorerer det positive

Man husker kun negative hændelser. Da en deprimeret kvinde blev rådet til at registrere sine daglige aktiviteter, fandt hun ud af, at hun ofte tog del i positive hændelser, men at hun var tilbøjelig til ikke at være opmærksom på dem og til at glemme dem. Eller hun kunne sige til sig selv, at den gode oplevelse ikke var vigtig af den ene eller den anden grund.

På den anden side kan man også anskue nogle positive hændelser som negative. Eksempelvis modtog en deprimeret, ung kvinde et brev fra sin kæreste, og hun besluttede sig for, at brevet var en afvisning. Hun brød forholdet og var meget ked af det. Senere, da hun ikke længere var deprimeret, læste hun brevet igen og indså, at brevet ikke rummede nogen hensigt om at afvise. Hun havde ikke modtaget en afvisning, men et kærlighedsbrev.

Hvad kan man gøre?

I den kognitive behandling vil man lære metoder og strategier til at håndtere depressionen; metoder, som samtidig kan være forebyggende for eventuelle fremtidige tilbagefald. Nogle af disse metoder er kort beskrevet nedenfor.

At registrere aktiviteter

For at bryde "den onde cirkel" kan man registrere hver dags aktiviteter i et ugeskema. Registreringen vil vise sort på hvidt, hvordan man tilbringer sin tid, og giver én mulighed for at undersøge, om tanker som *Jeg laver ingenting* og *Jeg orker ingenting* er i overensstemmelse med virkeligheden.

At aflede sig selv fra grublerier

Man kan give sig selv et "mentalt frikvarter" fra plagsomme grublerier ved at bruge mentale strategier som at fokusere sin opmærksomhed, tælle baglæns, lytte til musik eller genkalde sig behagelige minder. Afledning kan også opnås ved fx at lægge puslespil, gærte krydsogtværs, strikke, motionere m.v.

At planlægge aktiviteter

Realistisk planlægning kan hjælpe én med at skabe struktur i hverdagen og opnå en

bedre balance mellem for lidt og for meget aktivitet i det daglige. Store uoverskuelige opgaver kan opdeles i mindre bidder og håndteres en ad gangen.

At finde de gode oplevelser

Normalt har man flere gode oplevelser, end man er klar over. Man kan registrere, hvilke oplevelser/aktiviteter der gør én godt, og sørge for at planlægge mindst én sådan god aktivitet om dagen.

At registrere og udfordre negative tanker

De fleste deprimerede mennesker tror, at deres livssituation er så dårlig, at det er naturligt, at de føler sig triste. Men faktisk er ens følelser afhængige af, hvad man tænker, og af, hvordan man fortolker det, der sker for én. Hvis man forestiller sig en oplevelse, der for nylig har bragt én ud af balance og har virket deprimerende, kan oplevelsen identificeres via følgende 3 faktorer:

- a) selve situationen
- b) ens tanker
- c) ens følelser

De fleste mennesker er normalt opmærksomme på punkt a) og c).

Hvis man får en trist følelse, kan man se på, hvilke tanker der lige er gået gennem hovedet på én. Disse tanker kan have været en "automatisk" reaktion på noget, der lige er sket, fx en henkastet kommentar fra en ven, en uventet regning eller fysisk ubehag. Disse tanker vil typisk være meget negative, og opleves som sandfærdige.

At finde alternative tanker

Man kan forsøge at korrigere sine negative, automatiske tanker ved at erstatte dem med alternative og mere realistiske tanker. Måske vil man opdage, at man ikke blot får et mere realistisk syn på tingene, men at ens humør også bliver mere afbalanceret.

Eksempel

En kvinde følte sig nedtrykt og overset, fordi ingen af hendes veninder havde ringet til hende i et par dage. Da hun tænkte nærmere over det, fandt hun ud af, at en af veninderne var på hospitalet, en anden var bortrejst og at en tredje faktisk havde ringet. Hun erstattede den negative tanke *Jeg bliver overset* med en alternativ og mere realistisk tankegang og fik det bedre.

Via den kognitive behandling og ens egen indsats vil viden om og træning i disse metoder og strategier give gode muligheder for at få det bedre – og for at opleve færre depressive tendenser, når man støder på problemer i hverdagen.