



Når livet blekner – om depresjonens dynamikk

Problem eller mulighet?

Symptom eller sykdom?

En sykdom eller flere?

Kjente med depresjon



# Det livløse landskap

Inge Lønning

... “det mest karakteristiske kjennetegn ved en depressiv tilstand er at den som er inne i den, er overbevist om at den *ikke* kommer til å ta slutt. Opplevelsen av at livet – mer presist: alt det som gav livet farge, smak, mening og innhold – er ugjenkallelig forbi, er jo selve inventaret i den depressive tilstand.”

“Fortiden, med alle de erfaringer vi har høstet av positiv og negativ art, driver oss til å møte fremtiden med stadig nye forventninger. Når forventningene forsvinner, blir tanken på morgendagen ikke lenger en motivasjonsfaktor, men en trussel som virker lammende.”



“Depresjon er en ensom ting.”

Inge Lønning, Depresjonshåndboka, s. 314

... “føleliveslivet er nær nullpunktet.”

“I den depressive tilstand finnes det ikke rom for verken gråt eller latter. Problemet i den depressive tilstand er nemlig ikke et overskudd av følelser som trenger sikkerhetsventiler for å få utløp. Problemet er fraværet av følelser. Det arter seg som stillestående vann: der finnes verken inntak eller utløp.”

“Og depresjonen er nettopp en altomfattende opplevelse av fravær. Fravær av mening.”

“Ingenting tyder på at særlig vanskelige eller belastende levevilkår fører til at depresjoner forekommer hyppigere enn under mer normale samfunnsforhold.”

”De delene av et depresjonsforløp som det et stykke på vei lar seg gjøre å beskrive, er veien inn og veien ut. Den første arter seg omtrent som en kjøretur inn i en tunnel, avspilt i en uendelig langsom kino: alle farger og konturer blir gradvis borte etter hvert som lyset erstattes av mørke. Turen ut igjen arter seg på samme måten, bare at filmen denne gangen kjøres baklengs: fargene og konturene vender gradvis tilbake etter hvert som mørket avløses av dagslyset. Når en er vel ute igjen, vet en naturligvis med seg selv at landskapet har vært der hele tiden, med alle sine farger og høydeforskjeller. Det vare bare jeg som var ute av stand til å se det så lenge jeg befant meg inne i tunnelen.”

... “den som skal reise sammen med et menneske som befinner seg i en depresjon, hva enten det er i egenskap av behandler eller i egenskap av nærstående, trenger stor tålmodighet, godt syn og nærkontakt med landskapet.”

Første lærdom

Inge Lønning, Depresjonshåndboka, s. 317

... “ingen kommer fattigere ut enn hun eller han gikk inn. Litt mindre forsiktig kan vi ta sjansen på å formulere den slik: du kommer rikere ut enn du var da du gikk inn. Fargene oppleves nemlig aldri sterkere og med større rikdom på nyanser, og konturene fremtrer aldri med større skarphet enn når du kommer ut av tunnelen og oppdager at landskapet ligger badet i sollys.”

Andre lærdom

Inge Lønning, Depresjonshåndboka, s. 317

<https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc>

I had a black dog, his name was depression

World Health Organization

# Fakta om depresjon

Depresjon preges av senket stemningsleie, manglende interesse for og glede over de fleste aktiviteter, tretthet og nedsatt energi.

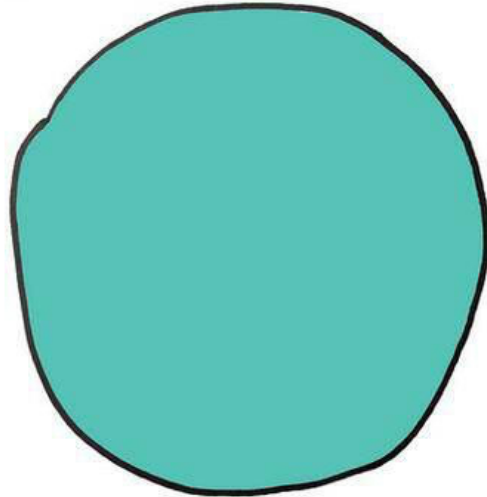
- nedstemthet, der det settes lokk på både positive og negative følelser, glede så vel som sorg
- følelsemessig tom og flat – ingenting betyr noe lenger
- tenker gjerne negativt, blir selvkritisk og grubler over nederlag og ting han eller hun ikke klarer. Det negative huskes på bekostning av det positive
- passivitet og ubesluttsomhet er vanlig
- kroppslige smerter og ubehag



# Andre vanlige kjennetegn

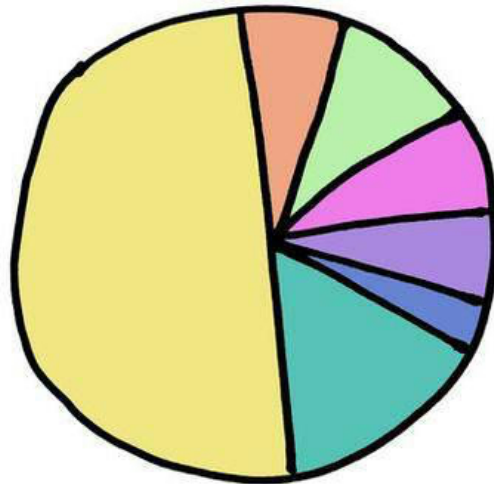
- svekket konsentrasjon og oppmerksomhet
- redusert selvfølelse og selvtillit
- skyldfølelse og mindreverdighetsfølelse
- negative og pessimistiske tanker om fremtiden
- tretthet, initiativløshet og beslutningsvegring
- søvnforstyrrelser
- tanker og planer om selvmord
- redusert eller økt appetitt
- nedsatt seksuell interesse
- angst, rastløshet og uro

## WHAT PEOPLE THINK DEPRESSION FEELS LIKE



■ SADNESS

## WHAT DEPRESSION ACTUALLY FEELS LIKE



■ HOPELESSNESS

■ SELF-LOATHING

■ ISOLATION

■ ANXIETY

■ SADNESS

■ GUILT

■ THE EMOTIONAL  
EQUVALENT OF  
WATCHING PAINT  
DRY

Ulike personer kan ha ulike kombinasjoner av depressive symptomer. Det varierer også hvor mange slike depressive plager den enkelte har. Så selv om det er mange fellestrekk, vil det være store variasjoner i hvordan depresjonen fremtrer.

Vi vil alle ha perioder der vi føler oss nedfor og energiløse, uten at det betyr at vi har en depressiv lidelse. Det er viktig å skille mellom naturlige reaksjoner på vanskelige hendelser, som for eksempel sorg etter dødsfall i familien, og depresjon som trenger behandling.

# Årsaker til depresjon

- Hvorfor er jeg deprimert?
  - Psykologi?
  - Biologi?
- Årsakene varierer fra menneske til menneske. Det er mange veier inn i en depresjon.
- Viktige spørsmål:
  - Hva gjør meg sårbar for å utvikle depresjon?
  - Hva utløste depresjonen?
  - Hva opprettholder depresjonen?

# Andre tilstander som kan gi depresjonssymptomer

- Kroniske somatiske sykdommer
  - Kreft
  - Alvorlige infeksjoner
  - Hormonforstyrrelser
  - Blodsykdommer
  - Diabetes
- Andre psykiske lidelser
  - Angstlidelser
  - Tvangslidelser
  - Demenser
  - Schizofreni
- Rusmisbruk
- Bivirkninger av medikamenter

# Omfang og omkostninger

- Depresjon er svært utbredt
- Forekomsten av depresjoner har økt de siste tiårene, spesielt de lette og middels alvorlige
- 5 % av befolkningen antas å ha en depresjon
- Trolig får minst 25 % av alle kvinner og 15 % av alle menn en depresjon som trenger behandling i løpet av livet
- 75-85 % har gjentatte episoder
- Verdens helseorganisasjon har slått fast at depressive lidelser er en av de ledende årsakene til sykdom i verden
- Depresjon er en av de viktigste grunnene til arbeidsfravær, sykemelding og uførhet
- Det er altså ikke bare store personlige lidelser og tap av livskvalitet forbundet med depresjon, men også omfattende økonomiske og samfunnsmessige omkostninger

# Behandling: Mild til moderat depresjon

- Lettere former for depresjon vil ofte gå over ved selvhjelpstiltak uten noen form for behandling
- Tiltak:
  - Unngå sosial isolasjon
  - Ha flere aktiviteter i hverdagen
  - Mosjoner en halvtime daglig
  - Ha en god døgnrytme
  - Spis sunt
  - Unngå misbruk av alkohol
- Søk behandling dersom lette symptomer vedvarer eller dersom symptomene går ut over livskvaliteten og funksjonsevnen
- Ved milde depresjoner skal behandleren, for eksempel fastlegen, først tilby rådgivning og psykologiske tiltak

# Behandling: Moderat til alvorlig depresjon

- Ved behandling av moderat til alvorlig depresjon kan flere former for psykoterapi være til hjelp:
- *Kognitiv terapi* retter seg mot problemløsning og innsikt i sammenhengen mellom tenkning, handlinger og følelser
- *Interpersonlig psykoterapi* er bygget på at pasient og terapeut diskuterer ubearbeidede tapsopplevelser, problemer knyttet til nye roller, konflikter med pårørende og mangelfulle sosiale ferdigheter
- *Psykodynamisk psykoterapi* består av tilnærminger rettet mot innsikt i ubevisste konflikter og forståelse av hvordan følelser og reaksjoner henger sammen med forholdet til nære personer i barndom og oppvekst, med oppvekstmiljøet i vid forstand og med utviklingen av personlighet og identitet



# Behandling: Kompliserte depresjoner

- Personer med vedvarende depresjon har ofte også angstproblemer, både i form av panikkanfall og bekymringsangst
- Mange av disse personene har hatt en oppvekst preget av tap, omsorgssvikt, belastninger og traumer
- Behandlingen bør vare lenger og være mer intensiv enn det som er vanlig ved enklere depresjoner

# Behandling: Medikamenter

- Medikamentell behandling har ofte liten eller ingen effekt på milde depresjoner, men ved moderate og alvorlige depresjoner kan det være effektivt og nødvendig
- Dersom medikamentell behandling ikke gir bedring, bør den kuttes ut eller vurderes av psykiater

<https://www.youtube.com/watch?v=2VRRx7Mtep8>

## Living with a black dog

World Health Organization

# Mer informasjon

Helsenorge.no

<https://helsenorge.no/psykisk-helse>

Hjelp til Hjelp

<http://www.hjelptilhjelp.no>

Kirkens SOS

<http://www.kirkens-sos.no>

Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse

<http://lpp.no>

Mental Helse

<http://www.mentalhelse.no>