

At komme igennem en depression

Aaron T. Beck, M.D. og
Ruth L. Greenberg, A.B.

Oversat af:

Psykolog Randi Øibakken Jensen.

Forskellige tegn på depression

"Min kone forlod mig, fordi jeg ikke var god nok til hende. Jeg vil aldrig kunne klare mig uden hende."

"Mit hår bliver tyndere og tyndere. Jeg ser forfærdelig ud. Ingen synes om mig mere."

"Jeg er sådan en dårlig sekretær. Min chef beholder mig kun, fordi han har ondt af mig. Der er *intet* af det jeg gør, der er godt."

"Jeg kan bare ikke komme i gang med noget derhjemme. Mit ægteskab falder fra hinanden."

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

Forandringer - i tanker, følelser og handling - er et centralt træk ved depression.

Selvom forandringen måske kommer gradvist, så er den deprimerede person forskellig fra den måde, han/hun var på før sygdommen.

Der er mange eksempler på denne forandring; den succesfulde forretningsmand, som tror, han er på grænsen til bankerot - den opgivende moder, som ønsker at forla-

de sit barn - kokken, der ikke kan udstå mad - playboyen, som føler afsky ved sex. I stedet for at søge tilfredsstillelse prøver den deprimerede person at undgå det. I stedet for at tage vare på sig selv, negligerer han/hun sig selv og sin tilstedeværelse. Overlevelsesinstinktet kan vige for ønsket om at sætte en stopper for livet. Hans/hendes stræben efter succes skiftes ud med passivitet og tilbagetrækning.

De mest iøjnefaldende og typiske tegn på depression er den triste sindstilstand, nedtrykthed, ensomhed, apati. Den deprimerede person græder ofte, selvom der ikke umiddelbart er noget at græde over - og kan finde det umuligt at græde over noget, der virkelig er traumatisk. Vedkommende kan have problemer med at sove eller vågner tidligt om morgenen ude af stand til at falde i søvn igen. På den anden side kan han/hun også føle sig konstant træt og sove mere end sædvanlig. Han/hun kan miste appetitten og tabe sig eller spise mere end normalt og således tage på.

Typisk ser den deprimerede person også meget negativt på sig selv. Han/hun kan føle sig hjælpeløs og alene i verden og bebrejder ofte sig selv for ubetydelige fejl og mangler. Han/hun er pessimistisk i forhold til sig selv, verden og fremtiden. Han/hun mister interessen for det, som foregår omkring ham/hende og får ingen tilfredsstillelse ud af de forskellige aktiviteter, han/hun normalt nyder. Ofte har han/hun også problemer med at tage beslutninger eller udføre dem.

Nogle mennesker kan være deprimerede uden at have de sædvanlige triste, irriterede og modløse følelser. De klager i stedet over fysiske gener eller er måske afhængige af alkohol og stoffer.

Når en person altid virker træt eller keder sig i forhold til det han/hun har med at gøre, er han/hun måske i virkeligheden deprimeret. Når kvikke børn i en periode klarer sig dårligt i skolen, kan det også pege på en depression. Der er endda bevis for, at det "overaktive" barn måske

kompenserer for en underliggende depression.

Nye undersøgelsesresultater

Det er meget almindeligt, at deprimerede personer tror, de har mistet noget, der er meget vigtigt for dem - selvom dette sjældent er rigtigt.

Den deprimerede person tror, at han/hun er en "taber", at han altid vil være en sådan, og at han/hun er værdiløs og måske slet ikke egnet til at leve. Det kan endog komme så vidt som til selvmordsforsøg.

Fornyelig forsøgte et 10-årigt undersøgelsesprojekt - støttet af "The National Institute of Mental Health" - at forklare disse ubehagelige følelsers vedvarende hos deprimerede. Disse undersøgelser viste, at deprimerede personer - som en vigtig faktor - fortolker mange situationer ukorrekt. De tanker, de gør sig om det, der sker, påvirker følelserne. Med andre ord; den deprimerede person føler sig trist og ensom, fordi han/hun fejlagtigt *tror*, han/hun er svigtet og ikke er fyldestgørende. En deprimeret klient kan således blive hjulpet ved at ændre sine fejlagtige tankemønstre i stedet for at koncentrere sig om sin deprimerede tilstand.

Undersøgelser har vist, at ligegyldig hvor dårlig selvtillid deprimerede personer udviser, så løser de en række komplekse opgaver på højde med "normale" mennesker.

Ved en undersøgelse gav man deprimerede klienter en række tests med jævnt stigende sværhedsgrad, som både involverede læsning, forståelse og selvudfoldelse. Idet klienterne begyndte at opleve succes, blev de mere optimistiske. Deres humør og selvbillede forbedredes. Ja, de præsterede endda bedre resultater, da de senere blev bedt om at lave nogle andre tests.

Tanker og depression

Disse resultater giver nye tilgange til depressionsbehandling og nye måder, hvorpå den deprimerede person kan lære at hjælpe sig selv.

Som et resultat af disse undersøgelser er psykoterapeuter nu opmærksomme på, hvad folk siger til sig selv - altså hvad de egentlig tænker.

Deprimerede personer har vedvarende ubehagelige tanker, og med hver negativ tanke øges den depressive følelse. Dog er disse tanker generelt ikke baseret på reelle fakta, og medvirker til at personen bliver trist til mode uden nogen objektiv grund. De negative tanker kan således afholde den deprimerede klient fra at indgå i nogle aktiviteter, der vil kunne bedre hans/hendes tilstand.

Et resultat af dette kan være, at han/hun oplever selvkritiske tanker - f.eks. omkring at være "doven" eller "uansvarlig" - hvilket igen bevirker en forværring.

Her et eksempel, som belyser denne "forkerte" tankegang:

Forestil dig, du går ned ad gågaden og ser en ven, som synes at ignorere dig fuldstændig. Selvfølgelig bliver du ked af det. Du undrer dig måske over, hvorfor din ven har "vendt ryggen til dig." Senere nævner du måske denne hændelse for ham, og han svarer, at han på det tidspunkt var så optaget, at han slet ikke så dig. Normalt ville du komme ovenpå igen og glemme denne lille episode. Men hvis du er deprimeret, vil du stadig tro, at din ven faktisk har afvist dig. Eller du spørger måske slet ikke din ven ud om episoden, og tillader dermed at misforståelsen forbliver ukorrigeret.

Deprimerede personer gentager sådanne fejlslutninger igen og igen. Faktisk kan de også fejltolke venlige forslag som en afvisning. De har en tendens til oftere at se den negative side end den positive; og de undersøger ikke, om de har fejltolket situationen. Hvis du er deprimeret, er mange af dine negative følelser baseret på

din fejlagtige måde at se tingene på. Disse fejltagelser relaterer til din selvopfattelse, og den måde hvorpå du bedømmer de ting, der sker med dig.

Alligevel besidder du mange gode evner, og du er måske god til at løse problemer indenfor andre områder. Faktisk har du løst problemer hele livet. Ligesom en videnskabsmand kan du lære at bruge din forstand, dine kræfter og dit intellekt på at "afprøve" dine tankemønstre og se, hvorvidt de er realistiske. På denne måde kan du undgå at blive oprevet over enhver oplevelse, der ved første øjekast virker ubehagelig.

Du kan hjælpe dig selv ved at:

- 1) genkende dine negative tanker og
- 2) korrigere dem og erstatte dem med nogle mere realistiske tanker.

Checkliste af negative tanker

Hver gang du føler dig mere trist til mode end normalt, så prøv at tænke tilbage og find ud af hvilken tanke, der forstærkede eller satte dit triste humør i gang. Tanken kan både være en reaktion på noget, der skete for nylig - måske indenfor den sidste time/de sidste minutter, eller måske en genkaldelse af en tidligere hændelse.

Tanken kan indeholde en eller flere af de følgende temaer.

1) Negative tanker og holdninger til dig selv

Negative tanker og holdninger til dig selv kommer ofte frem ved, at du sammenligner dig selv med andre mennesker, som synes at være mere tiltrækkende, succesrige eller intelligente.

Eksempler:

"Jeg er en meget dårligere studerende end Bo." "Jeg har fejlet som forældre." "Jeg mangler fuldstændig bedømmelsesevne og logisk sans."

Du finder måske ud af, at du er fuldstændig optaget af disse tanker og ideer omkring dig selv eller dvæler ved

oplevelser i din fortid, hvor folk ikke kunne lide dig. Du oplever dig selv som værdiløs og til besvær og tror, at venner og familie gerne vil af med dig.

2) Selvkritik og selvbebrejdelser

Den deprimerede person er ked af det, fordi han/hun koncentrerer sin opmærksomhed på sine antagede mangler. Han/hun anklager sig selv for ikke at gøre sit job så godt, som han/hun synes, han/hun burde eller for at sige de forkerte ting, eller forårsage andres ulykke. Når tingene går dårligt, vil den deprimerede person sandsynligvis mene, at det er hans/hendes egen skyld. Selv gode oplevelser kan få dig til at få det værre, hvis du tænker: "Jeg fortjener ikke det her; jeg er uværdig."

På grund af dine negative tanker om dig selv, begynder du at stille ekstra høje krav. Du forlanger måske, at du skal være en perfekt husholder, en ufejlbarlig ven eller en læge med ufejlbarlig klinisk omdømme. Du kører dig selv ned ved at tænke: "Jeg burde have gjort det bedre." "Jeg skulle have præsteret et bedre job."

3) Negative fortolkninger af oplevelser

Måske oplever du, at du igen og igen reagerer negativt i situationer, som normalt ikke vil gå dig på, når du ikke er deprimeret. Hvis du har problemer med at finde en blyant, tænker du: "Alt er besværligt for mig." Når du bruger lidt penge, bliver du nedtrykt, som om du havde mistet en stor sum penge. Du oplever måske andres kommentarer som misbilligelse eller tror, at de dybest set ikke kan lide dig - selvom de er lige så imødekommende som altid.

4) Negative tanker omkring fremtiden

Du kan opleve at få et tankemønster, der siger, at du aldrig vil komme over dine problemer og kvaler, og at de vil vare for evigt. Eller du har måske negative forventninger, når du prøver at udføre et bestemt job. "Jeg er sikker på, at det mislykkes."

Eksempel:

En deprimeret kvinde havde et billede af sig selv som en, der ødelagde maden, hver gang der kom gæster til spising. En mand, der var familiens forsørger forestillede sig at han blev fyret ved en fejltagelse.

Den deprimerede person har en tendens til at acceptere fremtidige nederlag og uheld som uundgåelige og fortæller derfor sig selv, at det er forgæves at få livet til at fungere igen.

5) *Mit ansvar er overvældende*

Du foretager dig det samme derhjemme eller på arbejde, som du har gjort så mange gange før, men nu tror du, at du er fuldstændig ude af stand til at varetage det, eller at det vil tage uger eller måneder før, det er færdigt. Du kan måske også sige til dig selv, at der er for mange ting at lave, så der ingen mulighed er for at organisere arbejdet. Nogle deprimerede personer nægter sig selv hvile og tid til personlige interesser på grund af, hvad de opfatter som nødvendige forpligtelser fra alle sider. De oplever måske endda fysiske gener, der følger sådanne tanker - så som åndenød, kvalme og hovedpine.

Godt at vide om negative tankemønstre

På den første side af dette skrift gav vi eksempler på forskellige tanker hos deprimerede mennesker. En ikke-deprimeret person kan også til tider have sådanne tanker, men han/hun forkaster dem som regel. Den deprimerede person har dem derimod hele tiden - ligeså snart han/hun tænker på sit selvværd og sin kunnen, eller hvad man kan få ud af livet.

Her kommer forskellige metoder, hvormed du kan genkende deprimerede tanker.

(1) Negative tanker har en tendens til at være automatiske. De fremkommer ikke på baggrund af fornuft eller logik - de synes bare at komme ud af det blå. Disse tanker er baseret på den negative holdning deprimerede personer har til sig selv, mere end de er baseret på virkeligheden.

(2) Tankerne er overdrevne og tjener ikke noget brugbart formål. De får dig til at få det dårligt, og de står i vejen for, hvad du virkelig ønsker at få ud af livet. Hvis du nøje overvejer dem, vil du sikkert indse, at du er nået til en konklusion, der ikke passer. Din psykoterapeut vil kunne vise dig, hvor urimelige dine negative tanker er.

(3) Selvom disse tanker er ubegrundede virker de sikkert helt reelle og plausible på det tidspunkt, hvor de opstår. De accepteres normalt som fornuftige og korrekte på linje med en realistisk tanke som: "Telefonen ringer - jeg bør tage den."

(4) Jo mere en person tror på disse negative tanker (altså; jo mere ukritisk han/hun accepterer dem) jo værre får han/hun det.

Hvis du tillader dig selv at synke ned i disse tankers greb, vil du opleve, at du fortolker alting på en negativ måde. Men det at give op er skadeligt, fordi deprimerede personer ofte tolker det som endnu et tegn på underlegenhed og nederlag.

Du kan hjælpe dig selv ved at lære at genkende dine negative tankemønstre og forstå hvorfor de er ukorrekte og ulogiske. Gennemgå de ovennævnte karakteristika og se, hvor godt/dårligt de passer til dine negative tanker.

Typiske "tankefejl"

"Tankefejl" medfører og forværrer depressioner. Du kan sikkert genkende en eller flere af følgende fejl. Læs disse punkter og se, hvilke der passer på dig.

(1) *Overdrivelse*

Du opfatter bestemte hændelser på en overdreven måde. Hvis du for eksempel har daglige problemer, begynder du at forestille dig, at det vil ende i en katastrofe - du overdriver problemerne og den mulige skade de måtte forvolde. Ligeledes undervurderer du din evne til at gøre op med problemerne. Du drager konklusioner uden nogle beviser og tror, at din konklusion er korrekt.

Eksempel:

En mand, som investerede sin opsparing i et nyt hus, mistænkte det for at have myrer. Han hastede til den konklusion at huset ville falde fra hinanden og være værdiløst - hans penge var spildt. Han var overbevist om, at intet kunne gøres for at redde hans hus.

(2) *Generalisering*

Du laver en bred, generel udtalelse, der lægger vægt på det negative. "*Ingen* kan lide mig. " "Jeg er en *total* fiasko." "Jeg kan *aldrig* få det ud af livet, som jeg ønsker," Hvis du bliver uvenner med en af dine venner, tænker du: "Jeg mister *alle* mine venner."

(3) *At ignorere det positive*

Du er påvirket af og husker kun negative oplevelser.

Eksempel:

Da en deprimeret kvinde blev rådet til at føre dagbor, opdagede hun, at der faktisk skete mange positive ting, men at hun havde en tendens til at overse dem eller glemme dem. Eller også sagde hun til sig selv, at de positive oplevelser af en anden grund var forkerte.

Eksempel:

En mand, der i ugevis havde været så deprimeret, at han ikke kunne tage tøj på, brugte otte timer på at male sit soveværelse. Da han var færdig, var han ikke tilfreds med sig selv, fordi han ikke akkurat opnåede det resultat, han ønskede. Heldigvis fik hans kone ham til at forstå, hvilket enormt arbejde han havde udført.

Man kan som deprimeret også have tendens til at se nogle positive oplevelser som tab.

Eksempel:

Der var f.eks. en ung, deprimeret kvinde, som fik et brev fra sin kæreste. Efter at have læst brevet bestemte hun sig for, at kæresten havde afvist hende. Hun slog op med ham og var meget ked af det. Nogen

tid senere, da hun var kommet sig over sin depression, læste hun brevet igen og opdagede, at der ikke var tegn på afvisning. Det hun havde modtaget var et kærlighedsbrev!

Hvad du kan gøre

(1) *Det daglige skema*

Prøv at inddele hver eneste time på dagen med aktiviteter (spørg din terapeut efter et dagskema). Lav hver dag en liste af ting, som du planlægger at medvirke i. Begynd med den letteste aktivitet og gå videre til de sværere. Kryds hver eneste aktivitet af efterhånden som du fuldfører dem. Dette skema kan også fungere som en løbende optegnelse af, hvad du egentlig kan klare, og hvad du nyder at gøre.

(2) *Hvad har jeg lært at klare godt, og hvad nyder jeg i dagligdagen*

Normalt har du flere "gode oplevelser," end du er klar over. Skriv alle dagens oplevelser ned og mærk dem, du klarer godt med bogstavet G, og dem, der bringer nydelse med bogstavet N.

(3) *Følelsesmodifikationens A B C*

De fleste deprimerede mennesker tror, at deres livssituation er så dårlig, at det er naturligt, de har det skidt. Faktisk er dine følelser afhængige af, hvad du tænker, og hvordan du fortolker, det der sker med dig. Hvis du forestiller dig en oplevelse, der fornyelig har bragt dig ud af balance og virket deprimerende på dig, skal du kunne identificere 3 dele af problemet:

A) hændelsen/situationen

B) dine tanker

C) dine følelser

De fleste mennesker er normalt kun opmærksomme på punkt A og C.

Eksempel:

A) Forestil dig f.eks. at din mand (kone) glemmer din fødselsdag.

B) Du føler dig såret og bliver skuffet og ked af det.

C) Det, der i virkeligheden gør dig ked af det, er den mening, du tillægger denne hændelse.

Du tænker: "Min mands (kones) glemsomhed betyder, at han (hun) ikke elsker mig mere. Jeg har mistet min tiltrækningskraft - både overfor ham (hende) og andre."

Men faktisk kunne forglemmelsen sagtens være opstået, fordi din mand (kone) har for meget om ørerne, eller fordi han (hun) måske ikke går så meget op i fødselsdage som du gør. Ergo har du haft det dårligt og været "nede" på grund af din uberettigede konklusion - ikke på grund af selve hændelsen.

(4) Hvis det skulle ske, at du bliver nedtrykt, så **gennemgå, hvilke tanker, der lige er gået igennem hovedet på dig**. Disse tanker kan have været dine automatiske reaktioner over for noget, der lige er sket, f.eks. en uhensigtsmæssig kommentar fra en ven, modtagelsen af en regning, begyndelsen på en mavepine eller en dagdrøm. Du vil sikkert erfare, at disse tanker er meget negative, men at du alligevel tror på dem.

(5) **Prøv at korrigere dine tanker** ved at komme med et mere positivt og afbalanceret svar for hver af de negative udsagn der er. Så vil du opleve, at du ikke bare betragter livet mere realistisk, men også at du får det bedre.

Eksempel:

En husmor var trist til mode og følte sig negligeret fordi ingen af hendes venner havde ringet til hende i et par dage. Da hun tænkte nærmere over det, fandt hun ud af, at Marlene var på hospitalet, Jane havde ferie, og Helene havde faktisk ringet. Denne alternative tankegang erstattede hun med den negative tanke - "jeg er overset" - og begyndte at få det bedre.

(6) **Dobbeltkolonne teknikken**

Skriv dine ubegrundede automatiske tanker i den ene kolonne og dine alternative tanker overfor.

Eksempel:

Automatisk tanke: Else har ikke ringet. Hun elsker mig ikke.

Alternativ tanke: Hun har meget travlt og regner med, at jeg har det bedre, og at det derfor er unødvendigt at ringe.

Dobbeltkolonne skema - omstruktureringsskema

Automatiske negative tanker	Alternative tanker
Else har ikke ringet Hun elsker mig ikke	Hun har meget travlt og regner med, at jeg har det bedre, og at det derfor er unødigt at ringe

(7) **At løse svære problemer**

Hvis en speciel opgave, som du skal udføre, virker meget kompleks og "byrdefuld," så prøv at skrive hvert eneste trin ned, som du skal tage for at løse opgaven og begynd så at tage et skridt ad gangen.

Problemer, der synes uløselige, kan ofte håndteres ved at bryde dem ned i mindre enheder. Hvis du er låst fast i en bestemt tilgang til et problem og ikke kan komme videre, så prøv at skrive forskellige alternative løsningsforslag ned. Spørg eventuelt også andre personer, hvordan de ville tackle en sådan opgave. Denne funktion - at finde alternative måder at se et problem på - har vi givet navnet: "Alternativ Terapi."

Psykoterapi

Din psykoterapeut kan hjælpe dig med at identificere og korrigere de urealistiske ideer og tankemåder, der får dig til at konkludere fejlagtigt i forhold til dig selv og andre. Han/hun kan også hjælpe dig med at håndtere dine dag-til-dag problemer mere effektivt. Ved hans/hendes vejledning og din egen indsats, vil du have en god chance for at få det bedre - og når du møder problemer i fremtiden, vil du opleve færre depressive tendenser.

Revideret af
Psykolog Karin Dørum

Psykologisk Klinik Hellerup
Bernstorffsvej 20
2900 Hellerup

Den 1. februar 2003