

Noen mennesker kan være deprimerte uten å føle den vanlige tristheten, tungsindigheten eller håpløsheten. I stedet klager de over kroppslige ubehag, lider av alkoholisme eller stoffavhengighet. Når en person alltid plages med tretthet eller kjedsomhetsfølelse, kan det hende at han egentlig er deprimert. Når et lettlært barn har dårlige skoleprestasjoner over lengre tid, kan også dette skyldes depresjon. Det er faktisk endel ting som tyder på at en del av barna som er overaktive, kompensere for en underliggende depresjon.

NY FORSTÅELSE UT FRA FORSKNING:

Det er vanlig at deprimerte mennesker tror eller er overbevist om at de har tapt eller mistet noe som er av avgjørende betydning for seg. Imidlertid er det ofte slik at de tar feil.

Enten har de ikke mistet det i det hele tatt, eller så var det ikke så vesentlig som de tror. Den deprimerte tror gjerne at han er en "taper" og at han alltid vil være en taper. Han tror at han er helt uten verdi, at han er et ondt menneske, ikke skikket til å leve. Kanskje forsøker han til og med å ta livet sitt.

Forskerne har forsøkt å finne ut hvorfor de ubehagelige, vonde følelsene som deprimerte mennesker plages med, kan ha såpass lang varighet. Forskerne fant at en viktig årsak er at deprimerte har en tendens til å fortolke mange situasjoner på en ukorrekt måte. Det vi tenker om ting som skjer i oss og omkring oss, bestemmer i stor grad våre følelser. Sagt enkelt: Den deprimerte føler seg trist og ensom fordi han tenker (tror) at han er udugelig og forlatt. Selvsagt kan situasjonen være vanskelig, men deprimerte mennesker vurderer problemene som større enn det er dekning for i virkeligheten, eller de fortolker vanskene på uriktig måte.

I våre egne undersøkelser har vi funnet at deprimerte pasienter trass i sin lave selvverurdering har kunnet utføre tildels kompliserte oppgaver like godt som andre. I en undersøkelse gav vi en serie med oppgaver med økende vanskelighetsgrad. Dette var prøver i lesing, oppfatningsevne og evne til å uttrykke seg. Etterhvert som de deprimerte pasientene oppdaget at de lyktes med oppgaveløsningen, ble de mer optimistiske. Både selvverurderingen og sinnsstemningen ble bedre. Dessuten er det verdt å legge merke til at de etterhvert også forbedret sine prestasjoner på nye oppgaver.

TENKNING OG DEPRESJON:

Forskningsresultatene danner grunnlaget for nye behandlingsmetoder for depresjon. Deprimerte mennesker vil nå kunne lære hvordan de kan hjelpe seg selv. Som regel er det imidlertid nødvendig med samtaler og rettleiding fra en psykoterapeut (individuell eller i gruppe).

Blant annet de undersøkelsene vi har nevnt har ført til at psykoterapeuter er blitt opptatt av hva folk sier til seg selv, dvs. "indre tale" og "forestillinger". Kort sagt hvordan vi tenker. Vi har funnet ut at deprimerte mennesker nesten uopphørlig har ubehagelige tanker, og at følelsen av å være deprimert har en tendens til å øke for hver negative tanke. I det store og hele finner vi at disse negative tankene slett ikke bygger på fakta. Den deprimerte føler seg trist og ulykkelig uten at det er en objektiv grunn til det.

Slike negative tanker fører ofte til at deprimerte pasienter ikke deltar i aktiviteter som kunne ha gitt dem lettere sinnsstemning (f eks "det kommer til å mislykkes likevel, så hvorfor forsøke"). I neste omgang fører dette gjerne til brutal selvkritikk (f eks "jeg er lat" eller " jeg er uansvarlig") med økt depresjon som resultat.

Vi håper at følgende eksempel kan hjelpe deg til å forstå det feilaktige i en slik tankegang litt bedre: Tenk deg at du går bortover gata og møter en venn som ikke hilser på deg. Selvfølgelig blir du lei deg. Kanskje grubler du over hva han kan ha fått mot deg. Senere nevner du kanskje hendelsen for ham og da viser det seg at han ikke har lagt merke til deg i det hele tatt. Vanligvis vil du nok føle deg lettet og glemmer hele episoden. Hvis du er deprimert derimot, vil du sansynligvis tro eller være overbevist om at han virkelig ikke har villet hilse på deg. Kanskje spør du ham ikke engang om hendelsen og får dermed aldri vite at du tar feil. Deprimerte mennesker gjør slike feiltagelser om og om igjen, og dessverre oftest uten å undersøke nærmere. Det hender til og med at de mistolker vennlige tilnærmelser fra andre som avvisning. Deprimerte mennesker har en tendens til å se den negative siden ved tingene uten å legge merke til den positive - og som sagt, når de ikke gjør noen nærmere undersøkelse, får de heller ikke anledning til å oppdage at de feiltolker hendelser og situasjoner.

De vonde følelsene du plages med når du er deprimert er forårsaket av feilaktig tankegang. Feiltagelsene forekommer særlig i dine tanker om deg selv, i vurderingen av din egen situasjon og din tolkning av ting som hender deg.

På andre områder kan du imidlertid regne med at dine tanker er omtrent like riktige og realistiske som andre menneskers tanker, og på slike områder kan det hende at du er istand til å løse problemer like godt som andre. Egentlig har du jo løst problemer hele livet.

På omtrent samme måte som en vitenskapsmann kan du lære deg å bruke din observasjonsevne, tankekraft og resonneringsevne til å undersøke dine egne tanker for å finne ut hvor riktige og realistiske de er. På denne måten kan du forhindre at du blir nedfor og deprimert for alt mulig som ved første øyekast ser ut til å være negativt og ubehagelig.

Du kan hjelpe deg selv:

- 1) Ved å trene deg i å oppdage dine egne urealistiske og negative tanker.
- 2) Ved å lære deg å korrigere disse tankene og bytte dem ut med realistiske tanker.

FORSKJELLIGE TYPER NEGATIVE TANKER:

Selv om du er deprimert, vil du kunne legge merke til forandringer i dine følelser om ikke annet så iallfall varierende grad av tristhet. Når du begynner å føle deg trist eller øket tristhet, ta deg da tid til å forsøke å huske hvilke tanker som utløste eller forsterket følelsen av tristhet. Disse tankene og forestillingene kan være en reaksjon på noe som har hendt helt nylig eller det kan dreie seg om et minne.

Hvis du plages med ubehagelige følelser, kan du forsøke å huske hvilke tanker og forestillinger som utløser eller forsterker disse følelsene.

De tankene som utløser, forsterker og vedlikeholder depressive følelser inneholder som regel et eller flere av følgende tema:

1) Negativ selvvurdering:

Slike tanker er ofte et resultat av at du sammenligner deg med andre som later til å virke mer tiltrekkende, eller som synes å være dyktigere eller mer intelligente:

"Jeg gjør en mye dårligere jobb enn Tor", "jeg er fullstendig mislykket som mor", "jeg mangler totalt intelligens og vurderingsevne".

Kanskje vil du oppdage at du er blitt overopptatt av slike tanker om deg selv. Eller kanskje oppdager du at du til stadighet grubler over gamle episoder hvor du har fått inntrykk av at andre har mislikte deg eller behandlet deg nedlatende.

2) Selvkritikk og selvanklager:

Deprimerte mennesker føler seg ofte nedtrykt og ulykkelige fordi de konsentrerer sin oppmerksomhet om ting og hendelser som de tror beviser eller tyder på at de ikke strekker til. Kanskje bebreider du deg selv for ikke å gjøre så god jobb som du synes at du burde, for å si de gale tingene, for å ha umoralske fantasier, eller kanskje tror du at du forårsaker ulykker for andre. Når noe går galt, har du kanskje en tendens til å tro at det er din skyld. Til og med gode hendelser vil få deg til å føle deg nedfor hvis du tenker: "Jeg fortjener ikke dette. Jeg er slett ikke verd det".

Siden din mening om deg selv er så lav, har du kanskje for vane å stille altfor strenge krav til deg selv. Kan hende forlanger du at du skal være den perfekte husmor, den absolutt hengivne venn eller den ufeilbarlige fagmann. Du kan kjøre deg helt ned ved å tenke: "Jeg burde gjøre en bedre jobb".

3) Negativ tolkning av hendelser:

Kanskje vil du oppdage at du til stadighet har negative reaksjoner i situasjoner som ikke plager deg når du ikke er deprimert. Hvis du ikke finner blyanten, tenker du kanskje at alt er for vanskelig for deg. Når du bruker noen kroner, føler du deg kanskje nedtrykt som om du skulle ha mistet alt du eier. Kanskje oppfatter du omtrent alt andre sier som et tegn på at de misliker deg, eller kanskje er det slik at du tror de forsøker å skjule at de misliker deg, selv om de i virkeligheten er like vennlige som før.

4) Negative forventninger til fremtiden:

Kanskje har du vendt deg til en uvane å tenke at du aldri kommer til å overvinne de ubehagelige, smertefulle følelsene eller problemene dine - kanskje tror du at de er evigvarende.

Eller kanskje tror du at alt kommer til å mislykkes for deg når du forsøker å gjøre en bestemt jobb, aktivitet eller oppgave: "Jeg er sikker på at dette kommer til å gå galt". En deprimert kvinne pleide alltid å se for sitt "indre blikk" hvordan maten ble ødelagt når hun skulle ha gjester. En familieforsørgere forestiller seg at han ble oppsagt fra jobben på grunn av en eller annen småfeil han hadde gjort.

Deprimerte mennesker har en tendens til å tro at framtidig mislykkethet og ulykke er uunngåelig, og pleier gjerne å si til seg selv at det er nytteløst å forsøke å få noe godt ut av livet.

5) "Mine forpliktelser er uoverkommelig":

Sannsynligvis har du de samme forpliktelsene i hjemmet og på jobben som før. Nå tror du kanskje at du er fullstendig ute av stand til å gjøre dem eller at det vil ta deg måneder å få fullført dem. Kanskje sier du til deg selv at det er så mange ting som skal gjøres at det er umulig å organisere alt arbeidet.

Noen deprimerte pasienter gir seg ikke selv tid til hvile eller tid til personlige interesser fordi ting som de betrakter som sine forpliktelser strømmer på dem fra alle kanter. Slike tankebaner kan til

og med føre til kroppslig ubehag som hodepine, kvalme, følelse av å miste pusten osv.

DETTE BØR DU VITE OM NEGATIVE TANKER:

På første side i dette hefte gav vi noen eksempler på typiske tanker fra deprimerte mennesker. Selv når vi ikke er deprimerte, kan vi ha slike tanker en gang iblant. Deprimerte mennesker derimot har ofte slike tanker nesten hele tiden og spesielt når de tenker på sine egne evner og resursser, sin egen verdi som menneske eller på mulighetene for å få noe ut av livet.

Her har du noen kjennetegn som du kan bruke for å oppdage depressiv tenkning hos deg selv:

1) Det oppleves ofte som om negative tanker kommer automatisk.

Negative tanker er ikke et resultat av nøktern resonnering og logisk tenkning- det virker oftest bare som om de dukker opp av seg selv.

Slike tanker er mye mer basert på den deprimerte's lave selvverurdering enn på virkeligheten.

2) Slike tanker er urimelige og tjener ingen nyttig hensikt. De får deg til å føle deg verre, og de stiller seg i veien for at du kan oppnå det du virkelig ønsker av livet. Hvis du vurderer dem nøye, vil du sansynligvis være i stand til å oppdage at du har gjort en "kortslutning", og at du egentlig ikke har tenkt korrekt. Temperaturen vil kunne hjelpe deg med å finne ut hvor urealistiske de negative tankene dine er.

3) Trass i at disse tankene er irrasjonelle og urealistiske, vil du selv trolig synes at de er rimelige og riktige i det øyeblikket du tenker dem. Vanligvis blir slike tanker akseptert som riktige og rimelige uten nærmere ettertanke. Hvis du undersøker dem grundig vil du imidlertid finne at de er svært forskjellige fra realistiske tanker som f eks: "Telefonen ringer - jeg får vel ta den."

4) Jo sterkere en person tror på slike tanker (dvs jo mer ukritisk han godtar den), jo verre føler han seg. Hvis du lar deg helt fange inn av denne typen tenkning, vil du oppdage at du fortolker alt på en negativ måte. Kanskje konkluderer du at alt er håpløst og gir opp. -Og når du så har gitt opp, vil du sansynligvis bebreide deg selv for det. Deprimerte mennesker tolker det at de gir opp som enda et "bevis" på mindreverd og mislykkethet.

Du kan bli i stand til å hjelpe deg selv ved å lære deg til å oppdage de negative tankene dine og til å forstå hvorfor de er uriktige og urealistiske.

Vi oppfordrer deg til å undersøke dine egne negative tanker ut fra de kjennetegn vi har nevnt i disse fire punktene, og forsøk å finne ut hvor godt det stemmer.

NOEN TYPISKE FEILAKTIGE TENKEMÅTER:

Ukorrekt tenkning kan både utløse og forsterke en depresjon. Sansynligvis bruker også du å gjøre en eller flere av følgende feil.

Les punktene nedenfor og se hvilke som gjelder for deg:

1) Overdrivelser: Du oppfatter noe som skjer på en ekstrem måte. F eks når en støter på en hverdagslig vanskelighet, begynner du å forestille deg at det vil ende med katastrofe -du overvurderer problemene og det som kan bli resultatet av dem. Samtidig undervurderer du din evne til å håndtere dem. Du trekker for raske slutninger på manglende grunnlag og likevel tror du at konklusjonene er riktige.

En mann som brukte sparepengene til å kjøpe hus fikk mistanke om at det hadde sopp skader. Han trakk med en gang den konklusjonen at huset ville bli totalt verdiløst, falle sammen og at han hadde tapt pengene sine. Selv om han ikke foretok noen undersøkelser, var han overbevist om at ingenting kunne gjøres for å redde huset.

2) Overgeneralisering: Du trekker for vidtrekkende, kanskje altomfattende konklusjoner som bare legger vekten på det negative: "Ingen liker meg", "Jeg er fullstendig mislykket", "jeg vil aldri få det jeg ønsker i livet". Hvis noen du kjenner ikke tar seg tid til å snakke med deg, tenker du kanskje: "Jeg mister alle vennene mine".

3) Legger ikke merke til det positive: Du legger kun merke til de negative hendelsene og husker kun dem. Etter at en deprimert kvinne hadde begynt å skrive dagbok oppdaget hun at det også skjedde positive ting ganske ofte. Hun oppdaget imidlertid at hun hadde en tendens til å overse eller glemme dem, eller at hun rett og slett fant en eller annen grunn til å si til seg selv at de gode opplevelsene var uvesentlige.

Etter at en mann som i ukevis hadde vært for deprimert til å kle på seg, ikke behøvde mer enn åtte timer til å male et soverom, var han totalt misfornøyd fordi han ikke hadde fått det til helt nøyaktig, slik han ønsket. Heldigvis var kona hans i stand til å få ham til å innse at egentlig hadde han gjort en svært god jobb.

Det kan også hende at du har en tendens til å oppfatte selv positive hendelser som tap. F.eks. - en ung, deprimert kvinne fikk et brev som hun oppfattet som en fornærmelse fra forloveden. Hun gjorde slutt på forholdet. Etter at hun var blitt frisk igjen, leste hun brevet om igjen og oppdaget at det ikke var ment som noen fornærmelse i det hele tatt. Det var rett og slett en kjærlighetserklæring.

HVA KAN DU GJØRE?

1) Daglig aktivitetsprogram: Prøv å planlegge aktiviteter (gjøremål) for hver enkelt time av dagen. (se vedlagte timeplan for ukentlig aktivitetsprogram.)

Lag en liste over ting og gjøremål du planlegger og beskjeftiger deg med for hver dag (f.eks. morgendagen). I begynnelsen bør du satse på enklere aktiviteter og etterhvert som dagene går på vanskeligere ting. Kryss av for hver aktivitet du har fullført. En slik timeplan kan også brukes til å markere opplevelser av mestring og glede.

2) Mestring og glede: Det er mulig at du gjør og opplever flere ting enn du er klar over som i virkeligheten går bra. Skriv ned hendelsene i løpet av dagen og marker med bokstaven M for de hendelsene som innebærer en viss mestring av situasjonen og med bokstaven G for de hendelsene som gir deg en viss glede eller tilfredsstillelse.

3) ABC for forandring av følelser: Svært mange deprimerte mennesker tror at deres livssituasjon er så vanskelig at det bare er naturlig med bunnløs fortvilelse og tristhet. I virkeligheten er det imidlertid slik at våre følelser bestemmes av hva vi tenker om og hvordan vi fortolker det som hender oss.

Dersom du tenker nøye over en hendelse som nylig har fått deg ut av fatning og gjort deg deprimert, skulle det være mulig for deg å inndele problemet i tre:

- A. Hendelsen (situasjonen)
- B. Dine tanker (fortolkninger)
- C. Dine følelser

De fleste er vanligvis bare oppmerksomme på A og C.

- A. Forestill deg f eks at kona har glemt fødselsdagen din.
- C. Du føler deg såret, skuffet eller trist.
- B. Det som egentlig har gjort deg trist er den betydningen eller meningen du tillegger denne hendelsen.

Kanskje tenker du "konas glemsomhet betyr at hun ikke er glad i meg lenger", "jeg virker ikke tiltrekkende på henne lenger, og trolig ikke på noen annen heller". Kanskje tenker du at uten hennes kjærlighet og beundring kan du aldri være lykkelig og tilfreds. Imidlertid kan det jo være slik at din kone bare har hatt det svært travelt, eller kanskje legger hun ikke så mye vekt på dette med fødselsdager. Med andre ord har du hatt det vondt på grunn av at du har dratt en uriktig konklusjon, og ikke pga hendelsen i seg selv.

4) Dersom du får en følelse av tristhet (eller forsterket tristhet), ta et tilbakeblikk på dine tanker. Forsøk å huske hva som har "gått gjennom hodet ditt". Disse tankene har vært din "automatiske" reaksjon på noe som nettopp har hendt, f eks en kommentar fra en venn, en regning i posten, at du begynte å få vondt i magen, en dagdrøm osv. Sansynligvis vil du finne at de tankene du oppdager var svært negative og at du trodde på dem.

5) Forsøk så å korrigere tankene dine ved å gi et "svar" til hver av de negative tankene du sa til deg selv: Gi et "svar" som er mer positivt og mer balansert. Du vil finne at i tillegg til å gi et mer realistisk syn på livet ditt, vil du begynne å føle deg bedre.

En hjemmeværende husmor følte seg glemt og nedfor fordi ingen av venninnene hennes hadde ringt til henne de siste dagene. Når hun tok tid til å tenke over det, husket hun at Anne var på sykehus, Liv var bortreist og Ellen hadde jo faktisk ringt! Hun byttet ut den negative tanken "jeg er glemt" med den realistiske forklaringen og begynte å føle seg bedre til mote.

6) To-kolonne, teknikken: Skriv ned dine urimelige, automatiske tanker i en kolonne og dine svar til disse tankene ved siden av i andre kolonnen.

(Eksempel: John har ikke ringt meg. Han er ikke glad i meg lenger. Svar: Han har svært mye å gjøre for tiden, og tror at jeg er bedre enn forrige uke slik at han ikke behøver å bekymre seg for meg).

7) Løsningen av vanskelige problemer: Dersom du skal gjøre en jobb som du synes virker svært slitsom og komplisert, vil du ha nytte av å forsøke å skrive ned hvert av trinnene som skal til for å fullføre den, og så gjør du ferdig et trinn om gangen. Problemer som kanskje virker uløselige, kan mestres ved å dele dem opp i mindre og løsbare deler.

Dersom du føler deg fanget av bare en tilnæringsmåte til et problem uten å komme videre, forsøk da å skrive ned forskjellige andre måter som problemet kanskje kan løses på. Spør andre mennesker om hvordan de kunne tenke seg å håndtere problemet. Dette med å finne andre synsvinkler og andre måter å løse problemet på, har vi kalt "alternativenes terapi".

PSYKOTERAPI:

Psykoterapeuten din kan hjelpe deg med å oppdage og korrigere de urealistiske tankene og forestillingene dine som har ført til at du kommer til feilaktige konklusjoner om deg selv og andre. Han eller hun kan også hjelpe deg med å tenke ut og utarbeide måter som du kan bruke for å utføre daglige gjøremål og løse dagligdagse problemer mer effektivt. Med rettleiding fra terapeuten og din egen innsats, har du gode muligheter til å bli bedre. -Og du kan lære deg å reagere med langt mindre fortvilelse og depresjon når du møter vanskeligheter i fremtiden.