

## Kjennetegn ved depresjon

*For de fleste som har opplevd depresjon, står den som noe så overveldende redselsfullt at det ikke kan uttrykkes i ord... Derfor blir den da også nærmest uforståelig for enhver som ikke har opplevd den i sin verste form, til tross for at de anfallene av tungsinn som de fleste av oss opplever av og til, og som vi gjerne gir hverdagens bekymringer skylden for, er såpass vanlig at de gir mange av oss et visst begrep om hvordan sykdommen kan arte seg når utslagene blir katastrofale. (William Styron: Synlig mørke)*

Depresjon er svært utbredt – ufattelige 100 millioner mennesker rammes årlig av problemene. Samtidig er depresjon noe av det vanskeligste et menneske kan utsettes for. Mange opplever at lidelsen er knyttet til dypt personlige og høyst virkelige og vanskelige livsproblemer. Vi har imidlertid også møtt mennesker som sier at for dem var depresjonen helt uforklarlig. De forsto aldri årsakene til at nettopp de ble rammet.

### ***Hvordan vet man at man faktisk er deprimert? Hva særpreger en alvorlig depresjon?***

Depresjon kan ha mange ansikter (og årsaker). Noen plages i stor grad av angst, andre hovedsakelig av søvnvansker, enkelte har smerter i kroppen og noen føler seg utbrente. Mange føler liten livslyst og plages av tanken om å ta sitt eget liv.

Selv om depresjon altså kan arte seg ganske forskjellig er det likevel en del fellestrekk. For å avgjøre om en person virkelig er deprimert, ville vi som fagfolk stilt følgende spørsmål.

*Kan du forsøke å beskrive hvor deprimert, trist og fortvilet du føler deg nå? Har du lysere øyeblikk innimellom, for eksempel hvis det skjer noe oppmuntrende eller gledelig?*

Senket sinnsstemning, dystre og mørke tanker, er felles for alle deprimerte. For noen er det tanker omkring tap og sorg som dominerer - for andre er det dårlig samvittighet og skyldfølelse som er mest fremtredende. Man føler seg lite verd og lite verdsatt og i verste fall ser man ikke noen mening med livet. Da har selvmordstankene lett for å trenge seg på. Den

mørke sinnsstemningen gjør det vanskelig å se løsninger og å skille mellom små og store vanskeligheter - selv små bagateller kan fortone seg som uløselige problemer.

*Føler du deg for tiden engstelig, anspent eller urolig innvendig?*

Angst og depresjon er nært forbundet. Deprimerte mennesker vil oppleve varierende grad av indre spenning – fra vage følelser av ulyst og uro til vedvarende frykt, angst og overveldende panikk.

*Hvordan har det vært med søvnen din de siste nettene? Har du sovet mindre enn du pleier, eller har du kanskje tvert imot sovet mer enn vanlig?*

Problemer med søvnen er ofte et av de tidligste tegnene på at man er på vei inn i en periode med depresjon. De fleste har vansker med å falle i søvn, og våkner i tillegg tidlig om morgenen slik at søvnen blir både avbrutt og avkortet – noe som bidrar til lavt energinivå og lite overskudd. Andre vil derimot sove altfor mye.

*Hvordan har det vært med matlysten din de siste dagene?*

Oftest har deprimerte nedsatt appetitt – maten smaker ikke lenger og man mister gleden ved et godt måltid. Noen legger imidlertid på seg, fordi de spiser for mye og ellers er lite aktive.

*Har du de siste dagene hatt vanskelig med å samle tankene og konsentrere deg om det du holder på med?*

Mangel på energi og en stadig opptatthet av bekymringer og negative tanker, fører til at det blir vanskelig å konsentrere seg. Det kan være vanskelig å lese selv korte notiser i avisen, følge med i et TV-program eller delta i en samtale. Dette vil også bidra til den passivitet og isolasjon som preger livet til mange deprimerte.

*Synes du at det er vanskelig å komme i gang med ting – for eksempel dagligdagse gjøremål som å stelle seg, kle seg, lage mat osv?*

Alt kan fortone seg som et ork, og det blir vanskelig å få gjort selv dagligdagse oppgaver som å rydde, gjøre rent og lage mat. Når vante aktiviteter heller ikke lenger gir samme glede og tilfredsstillelse, vil resultatet bli passivitet – noe som i seg selv gir lite overskudd. Man kommer inn i en vond sirkel som det er vanskelig å komme seg ut av ved egen hjelp.

Et beslektet problem er vansker med å ta avgjørelser. Deprimerte mennesker kan synes det er umulig å bestemme seg og velge mellom alternativer. Alt synes like meningsløst – det er vanskelig å se at noe kan være bedre enn noe annet.

*Synes du at du har mindre evne til å føle noe for ting som foregår omkring deg – at du har mindre interesse for og glede av ting som du tidligere satte pris på – som for eksempel å se tv, høre musikk, lese eller gå tur? Synes du at du har mistet noe av evnen til å føle for andre mennesker – venner og pårørende? Er det vanskeligere å bli glad når de er glade eller føle med dem når de er triste for et eller annet?*

Svekkede følelsesmessige reaksjoner er vanlig for mennesker som har en alvorlig depresjon. De mister gjerne interessen for det som foregår rundt dem og finner ikke lenger tilfredsstillelse i de ting og aktiviteter som de før hadde glede av. For noen vil dette oppleves som å være følelsesmessig lammet, uten evne til å oppleve sinne eller sorg, og til dels smertefull opplevelse av å ikke kunne føle noe for nære slektninger eller venner. Noen har beskrevet dette som å være i en følelsesmessig nedfrosset tilstand hvor man har tapt sine bånd til andre mennesker.

*Har du ofte følt deg irritabel, frustrert eller sint i det siste?*

Lite overskudd og glede gjør at man tåler mindre og lettere blir frustrert. Man irriterer seg over omgivelsene. Deprimerte mennesker vil derfor ofte reagere negativt og kan dessverre av andre oppleves som sure, gretne og kritiske. Dermed kan man bli en byrde for dem man er glad i og økt skyldfølelse for alle parter kan bli resultatet.

*Er du plaget av triste tanker – for eksempel om at du ikke strekker til, at du har gjort ting du angrer sterkt på eller at du er et dårlig menneske? Ser du pessimistisk på fremtiden?*

Deprimerte mennesker har ofte en urimelig negativ oppfatning av seg selv. De kan bebreide seg selv på det kraftigste for noe andre oppfatter som ubetydelig, og vil ofte ta på seg skylden for hendelser de overhodet ikke har ansvaret for. De kan betegne seg selv som tapere, verdiløse, onde, ikke skikket til å leve – selvkritikken kan være helt nådeløs. Deprimerte mennesker kan ha sin oppmerksomhet rettet mot ting og hendelser som de tror beviser at de ikke strekker til. De vil ofte bruke mye tid på å gruble over gamle negative hendelser. En slik opptatthet av det negative, vil også føre til at man ikke legger merke til det positive. Dessuten vil deprimerte mennesker ofte ha urimelig høye krav til seg selv – dermed blir det også svært vanskelig å føle at man lykkes. Deprimerte mennesker har også et pessimistisk og negativt syn på sine omgivelser og sin fremtid. Fremtiden synes uten håp, og man ser ingen mulighet for at man skal kunne komme seg ut av vanskelighetene.

*Hvordan er det med din livslyst – synes du fortsatt at livet er verd å leve, eller synes du ikke det? Har du tanker om at du like gjerne ville ha vært død? Har du tenkt at det ville være en mulig løsning å ta ditt eget liv?*

Tanken på at det hadde vært like godt om man var død er noe mange kan kjenne igjen. Deprimerte kan oppleve håpløshet og selvforakt i en slik grad at selvmord faktisk blir en mulighet, og man begynner å tenke på hvordan man skulle gjøre det. Dette understreker hvilken alvorlig og livstruende tilstand depresjon kan være, og hvor viktig det er at den som rammes søker tidligst mulig hjelp for sine problemer.