



Forebygge depresjon

Elisabeth og mannen hadde hatt et turbulent forhold i noen år. For snart trekvarter år siden bestemte de seg for å skilles. Den mangeårige ekteskapskonflikten hadde vekket følelsen av sorg og håpløshet som hun hadde opplevd i oppveksten. Det siste halvåret hadde hun vært ganske deprimert.

Irenes foreldre ble skilt da hun var ti år. Skilsmissen var delvis en følge av at moren hadde en alvorlig, kronisk psykisk lidelse. Hun og broren ble derfor boende hos faren. Elisabeth følte at hun aldri hadde hatt et tillitsfullt og fortrolig forhold til han. Han var økonomisk sjenerøs, men på andre områder var hun og broren overlatt til seg selv. Elisabeth framstod som beskjeden, men beskrev seg selv likevel som manipulerende.

- Jeg fikk det alltid som jeg ville.

Det gjorde hun kanskje når det gjaldt materielle goder, men andre bekreftelser på at hun og broren var elsket av foreldrene fikk de i mindre grad. Heldigvis hadde søskenparet alltid støttet hverandre opp gjennom oppveksten. Etter at Elisabeth giftet seg hadde hun og broren bodd på ulike deler av landet.

Ut i fra hennes beskrivelse hadde mannen som hun hadde vært gift personlighetstrekk som minnet om hennes egen far.

- Det var nok et mislykket forsøk på å finne erstatning for Pappa. Broren min er vel egentlig den eneste jeg stoler på når det kommer til stykket.

Det siste halvåret hadde vi snakket sammen jevnlig. Gradvis hadde livet hennes utviklet seg i positiv retning. Hun og mannen hadde ingen barn, og skilsmissen hadde forløpt relativt greit. Hun hadde besluttet å flytte tilbake til hjembyen der broren bodde, og hun hadde fått seg en jobb der. Hun kom nå for å si farvel.

- Jeg føler at det går ganske bra nå og gleder meg til å flytte. Flyttebilen kommer i morgen. Det gjenstår mye rydding, så dette blir en travel dag.
- Det gjør det nok. Jeg håper du vil trives i den nye leiligheten din og med jobben. Det blir hyggelig for deg å bo nærmere din bror og hans familie.
- Ja – jeg gleder meg. Grunnen til at jeg kommer i dag er også for å spørre deg om det er noe jeg kan gjøre for å ikke bli så deprimert igjen.
- En depresjon er ofte en naturlig reaksjon på en uholdbar situasjon eller et vanskelig vendepunkt i livet. Reaksjonen har gjerne også en sammenheng med den enkeltes personlighet og sårbare områder. Mange oppnår varig bedring etter å ha vært deprimert, mens noen får et eller flere tilbakefall senere i livet. Hvis man er forberedt, er det mulig å redusere omfanget og varigheten av disse.
- Hva kan jeg gjøre egentlig?
- Det lønner seg å identifisere situasjoner som kan utløse en følelse av fortvilelse og hjelpeløshet. Eksempler er opprivende diskusjoner med en partner, venn eller familien. Stort arbeidspress eller konflikter på jobben kan også være risikosituasjoner. Det samme kan perioder med søvnmangel, utilstrekkelig sosial kontakt eller for lite fysisk aktivitet.
- Jeg forstår, men hva så?
- Det lønner seg å lage en konkret plan for hva man skal gjøre hvis man kommer i en slik situasjon. Du har i løpet av det siste året gjort deg nyttige erfaringer. Kanskje du kan skrive ned punktvis hva du syntes hjalp deg?
- Det kan jeg gjøre. Jeg vil helst legge alt bak meg, men jeg ser poenget ditt.
- Noter også hva du merket da du ble deprimert. Da kan du iverksette mottiltak hvis symptomene vender tilbake. Typiske tegn er uro, irritabilitet, søvnproblemer, nedsatt matlyst, trøtthet og tiltaksløshet. Det er også alminnelig at man ønsker å ha mindre kontakt med andre.
- Ja – det var slik for meg også. Jeg vil å bruke en del tid på denne beredskapsplanen. Jeg føler at virkelig at jeg har kommet til et positivt vendepunkt i livet. Det ønsker jeg å ta vare på.

For mange mennesker er en depresjon et engangstilfelle. Noen midlertidige tilbakeskritt ville kanskje Elisabeth oppleve, men de kunne bli kortvarige hvis hun var forberedt på dem.