



Ung og deprimert

Hege var deprimert, men følte andre bare mente hun var utakknemlig og sutrete.

Pasient Dette har jeg slitt med siden jeg var ti-tolv år. Jeg er redd, lei meg og har noen ganger lyst til å ta livet mitt. Ordene kom raskt.

Hun hadde vært alene om problemene i mange år før hun til slutt hadde tatt mot til seg å fortalte moren sin om dem. Det hadde dessverre ikke gått slik hun hadde håpet. Moren hadde litt uventet blitt sint og skuffet. Hege hadde også forsøkt å ta dem opp med en lege hun hadde vært hos, men hun følte at heller ikke legen hadde bidratt på en konstruktiv måte.

Pasient Det er visst ingen som mener jeg har noen å klage over! Jeg tror de tenker at jeg er utakknemlig.

Lege Det er du, Hege, som vet om du trenger hjelp. Du forteller at du er lei deg, har flere ganger ønsket å avslutte livet og opplever du at du ikke møter forståelse. Da gjør du rett i å snakke om problemene.

Pasient Ja, det der med mamma var et ordentlig slag i trynet! Når ikke engang mor bryr seg, hvem skal da gidde å hjelpe meg?

Lege Jeg skjønner at du ble skuffet over møtet med mor og at du hadde forventet mer forståelse. Grunnen var kanskje at hun synes det var så vondt at du har det vanskelig. Da klarer man ikke alltid å hjelpe så godt som man innerst inne ønsker.

Legen hadde sagt at mange er litt utafor i Heges alder, og at slikt går over. Hun hadde anbefalt Hege å gå til en psykolog hvis hun mente at hun virkelig hadde et problem.

Samtalene med moren og legen hadde såret Hege. Hun hadde begynte å tenke at hun var utakknemlig og sutrete. Det hadde forsterket hennes følelse av å være til bry og tankene om å ta livet sitt hadde kommet tilbake. Hege hadde prøvd å ta seg sammen, men det hadde ikke gått så bra. Hun hadde derfor sjekket mulighetene for å gå til privat psykolog, men slo det i fra seg da hun oppdaget at det kostet fra 800 kroner per time.

Hege var ikke ute først fremst ute etter trøst og medfølelse men ville vite hvordan hun bedre kunne takle nedturene. Hun var motivert for å motta hjelp og sto på for å ordne opp i problemene. Hennes kampvilje var en styrke.

Jeg fortalte at når et menneske er deprimert er målet både å begrense vanskelighetene og å finne bedre måter å leve med dem. Ved å snakke om årsaken til problemene kan man forstå følelsene man sliter med og se hvorfor man reagerer slik man gjør i ulike situasjoner. Men å kun fokusere på fortiden har begrenset nytte. Det er like viktig å avdekke hvordan man forholde seg til livet på en mer konstruktiv måte. Hege nikket og sa at hun ikke ønsket å grave seg ned i sorg og elendighet.

Pasient Da er jeg redd jeg bare får det verre, sa hun.

Jeg fortalte henne om ulike behandlingsmåter. De viktigste er samtaler, rikelig med mosjon og eventuelt bruke en medisin mot depresjon i en periode. Hver for seg er effekten av disse tiltakene er omtrent like. Størst nytte har man å kombinere dem. Da er sannsynligheten for bedring mer enn tre ganger så stor. Det finnes ulike måter å snakke om problemene på. Den som ser ut til å ha best effekt er såkalt kognitiv terapi. Hensikten med slike samtaler er å bli kjent med hvordan man ser på seg selv, vanskelighetene man strir med og verden rundt seg. Vi har ofte en del inngrodde fordommer mot oss selv, andre mennesker og våre muligheter i livet. Ved å jobbe målrettet med slike spørsmål blir man ofte i stand til å håndtere motgang på en mer konstruktiv måte. Mange psykologer og psykiatere bruker denne metoden med gode resultater. Jeg foreslo at hun skulle lese litt om hva en slik tilnærming innebærer.

Vi ble enige om hun i første omgang skulle komme til meg hver annen uke og at vi sammen skulle forsøke å finne en psykolog som hadde avtale med det offentlige og derved var rimeligere enn private psykologer. Jeg håpet at hun ville bli prioritert.