



Ny hjelp mot depresjon

Synet på hvordan man best behandler psykiske lidelser har gradvis endret seg siste 100 år.

Den østeriske legen Sigmund Freud (1856-1939) utviklet psykoanalysen. Han mente at mange psykiske lidelser skyldes vonde situasjoner og følelser som man ikke er tilstrekkelig bevist. Ved å bli gjenoppleve disse følelsene og hendelse kan man bli ferdig med dem. Behandlingen innebærer ofte behandling flere ganger ukentlig gjennom mange år. Nyten av en klassisk psykoanalyse er omdiskutert. Man har siden utviklet terapiformer av kortere varighet, men som i ganske stor grad er basert på samme tankesett.

De siste tiårene har en annen tilnærming til psykiske lidelser fått betydelig utbredelse. I stedet for å bearbeide tidligere følelser, innebærer kognitiv terapi at man stiller spørsmålstegn ved forutinntatte holdninger man har til seg selv, til andre mennesker eller til bestemte situasjoner. Det er typisk at disse tankene og følelsene raskt fyller hodet, og at man ikke stiller spørsmål ved dem. Vi kaller dem for automatiske tanker. Et menneske som er deprimert har som regel en rekke selvkritiske automatiske tanker. Kognitiv terapi innebærer å identifisere hvilke negative tanker man har og deretter vurdere om andre synsmåter kan være mer riktige. Nyten av kognitiv terapi vitenskapelig godt dokumentert.

I løpet av det siste 5-10 årene har man utviklet en behandlingsmetode der man tar ytterligere et steg vekk fra følelsenes opphav og innhold. Tanken bak metakognitiv terapi er at det er grubling og bekymringer som gjør livet vanskelig. Ved å tenke mye på opplevelser av tap eller over følelsen av å være mislykket blir man enda mer deprimert. Målet med terapien er derfor å lære teknikker som begrenser grublerier. Ulike studier har vist at denne tilnærmingen til blant annet

angst, depresjon og tvangslidelser har meget god effekt.