



Hodet fungerer ikke

Spørsmål: Jeg har hatt en tøff tid de siste to årene. Det har vært mange påkjenninger, og det har tatt på. Jeg har sovet dårlig og hatt lite overskudd. Legen mente at jeg var deprimert, og hun ga meg medisiner som har hjulpet på den måten at jeg ser mer opp og fram nå, hvis du skjønner hva jeg mener.

Det jeg ikke helt forstår er at hodet mitt fortsatt fungerer bare sånn noenlunde. Jeg klarer ikke å konsentrere meg og har problemer med å følge med på ting. Jeg synes det er vanskelig å komme i gang med oppgaver og får ikke tatt beslutninger. Alt går langsommere i hodet, på en måte. Det er nesten så jeg føler meg senil, hvis jeg kan si det slikt. På jobben fungerer jeg bare delvis og bør kanskje sykemeldes. Har du noen råd å gi meg?

Svar: En depresjon påvirker både våre følelser, fysiske helse og kognitiv funksjon (= vårt intellekt). Typiske følelsesmessige symptomer er manglende glede, angst, irritabilitet og en opplevelse av skyld og håpløshet. Vanlige fysiske tegn er søvnløshet, utmattelse, nedsatt matlyst og smerter i ulike deler av kroppen. Eksempler på kognitive problemer er vansker med å konsentrere seg, planlegge gjøremål og å ta beslutninger. I følge en studie har 7 av 10 personer kognitiv symptomer et halvt år eller lenger etter at de følelsesmessige symptomene på depresjon har opphørt. De kognitive utfordringene kan påvirke både den generelle trivselen og arbeidsevnen, slik du beskriver.

Jeg foreslår at du kontakter legen din og forteller henne hvordan du har det. En mulighet er at du eller legen spør arbeidsgiveren din om du for en tid kan få et eget kontor slik at du blir skjermet for stress og distraksjonsmomenter men uten å ta fra deg muligheten for den sosiale

kontakten som en arbeidsplass gir. Det kan være et godt alternativ til sykemelding. Det finnes også en medisin mot depresjon som kan bedre de kognitive funksjonene i tillegg å lindre de følelsesmessige og fysiske symptomene. I utvikling av nye antidepressive medisiner har man lagt vekt på at de skal styrke kognitiv funksjon. Å bytte til et nytt middel kan derfor være aktuelt hvis plagene vedvarer.

Ved depresjon er støtte fra venner og familie, fysisk aktivitet og tilstrekkelig med søvn vanligvis til god hjelp. Samtaler med en psykolog eller med fastlegen der man fokuserer på å stoppe negative tankesirkler, såkalt kognitiv terapi, er ofte nyttig. Ved å kombinere flere tiltak øker sjansen for at både din livsglede, konsentrasjonsevne og besluttsomhet vender tilbake.