



Forebygging av tilbakefall ved depresjon⁽¹⁾

Depresjon handler ofte om at en reagerer med fortvilelse på en uholdbar situasjon eller et vanskelig vendepunkt i livet, og jobber seg gjennom det, kanskje med støtte av familie og venner, medisin eller psykoterapi. Etter en periode kan en legge depresjonen bak seg. Men mange opplever at problemene vender tilbake flere ganger i løpet av livet. Hvis disse personene er forberedt på hva som kan skje, har de langt større mulighet til å forebygge problemene eller dempe skadevirkningene av dem.

Forskning omkring behandling av depressive lidelser viser gode resultater ved avsluttet behandling og ved senere oppfølging. Det gjelder både psykologisk og medikamentell behandling av depresjon. Også de som ikke er i behandling, opplever vanligvis at depresjonen går over etter en stund. Det er altså god grunn til å være optimist når det gjelder mulighetene for varig bedring. Vi vil prøve å beskrive tiltak som kan redusere risikoen for tilbakefall.

Det som i størst grad kan forutsi ny depresjon er antall tidligere episoder med depresjon. Jo flere episoder med depresjon man har opplevd, desto større kan risikoen være for å få en ny. Men hvis man er forberedt, har man gode muligheter til å forebygge eller dempe skadevirkningene.

Deprimert av depresjon?

Risikoen for å bli deprimert kan øke fordi man frykter en kommende depresjon, eller fordi man tror at man allerede er deprimert. Mange av plagene ved depresjon er vanskelige å få kontroll over, som energimangel, søvnproblemer, tretthet og konsentrasjonsproblemer. Det å oppleve at man ikke har kontroll, kan være både skremmende og et slag mot selvfølelsen.

Faren er at man overreagerer hvis man på ny opplever depressive plager og følelser. Det kan gi utløp for en strøm av negative tanker om at tilbakefall er uunngåelig, at man ikke er kommet noe lenger, og at man aldri vil oppnå kontroll over depresjonen. Slike tanker kan ta form av selvoppfyllende profetier. Hvis en bebreider seg selv, forverres situasjonen ytterligere.

Tilbakefall eller tilbakeskritt?

Tilbakefallsforebygging er en viktig selvhjelpsmetode for de som sliter med tilbakevendende depresjoner.

¹ Fra "Lykketyvene. Hvordan overkomme depresjon" av Torkil Berge og Arne Repål (Aschehoug, 2013). Se også mer informasjon på "Kurs i mestring av depresjon" på hjemmesiden www.bymisjon.no/a-senteret

Utgangspunktet er at et tilbakefall kan begrenses og mestres, og at det kan bli en erfaring du kan lære noe av. Du kartlegger tidlige signaler på eller risikosituasjoner for tilbakefall. Så setter du opp forslag til hva som kan gjøres for å møte utfordringene. Et eksempel er å forestille seg de vanskelige situasjonene og hvilke mottiltak du vil ty til.

Målet er å få kunnskap som kan brukes til å håndtere fremtidige problemer. Det handler om å lage en beredskapsplan eller handlingsplan som gjør en tryggere på at en kan få bukt med vanskene når de melder seg, og helst før de rekker å vokse seg store. Dette kan gi økt følelse av kontroll og positive forventninger, følelser som i seg selv er en sterk forsikring mot depresjonen.

Det er et viktig skille mellom tilbakefall og tilbakeskritt. Utgangspunktet er at tilbakeskritt er uunngåelige. Midlertidige tilbakeskritt bør snarere ventes enn fryktes. Man kan egentlig aldri få et fullstendig tilbakefall. Hvis du tidligere har vært gjennom en depresjon, har du ervervet deg visse ferdigheter. De bidro til at du ikke ga tapt for problemene. Du har en erfaring å vise til. Slik sett kan du aldri komme helt tilbake igjen, for utgangspunktet ditt er forskjellig. Denne forskjellen betyr mye.

Oppsummering

Ett problem ved depresjon – noe som gjør den til en så kraftfull motstander – er at den har en tendens til å komme tilbake. En del slipper unna med en enkelt episode, andre opplever flere episoder. Periodiske tilbakefall er en del av virkeligheten for mange. Tilbakeskritt bør snarere ventes enn fryktes. Når de kommer, er det lett å miste perspektivet og bli overveldet av skuffelse eller nederlagsfølelse. Siktemålet med tilbakefallsforebygging er derfor økt følelse av kontroll og selvtillit.

Kartlegging av risikosituasjoner

Et viktig skritt er å kartlegge hvilke situasjoner som kan innebære særlig risiko for tilbakefall (eller tilbakeskritt!). Noen opplever problemer med søvn, andre sliter med tilbaketrekning og ensomhet. Opprivende konflikter på jobben eller i ekteskapet, og det å oppleve tap, kan gi grobunn for depresjon. Det samme gjelder et for hardt arbeidspress og det å ikke ha tid nok til seg selv.

Det kan være andre forhold som gir tilbakefall enn de som tidligere har forårsaket problemene. Livet vil gi nye nederlag, skuffelser og tap. En rekke hendelser kan innebære tap eller usikkerhet. Det kan dreie seg om endringer knyttet til jobb og karriere, flytting, barn som forlater redet, egen og ektefelles pensjonering. Det kan være nyttig å tenke over hvilke belastninger livsendringer kan føre med seg. Begivenheter som oppleves som vanskelige å kontrollere, og som kan gi følelser av hjelpeløshet og håpløshet, granskes særlig nøye. Her er noen viktige spørsmål:

- Hva bidro sist til at jeg ble deprimeret?

- Hva kan føre til at jeg blir deprimert på ny?
- Hvilke faresignaler bør jeg være oppmerksom på?
- Hvilke strategier kan forhindre depresjonen?

Det er vanskelig på forhånd å vite hvilke hendelser som kan bidra til et tilbakefall. Spørsmålet er da hvordan man kan kjenne igjen en risikosituasjon på et tidligst mulig tidspunkt, og hva som kan gjøres med den. Personer som har vært deprimert flere ganger, kan skli lettere og fortere inn i ny depresjon, kanskje uten at det har skjedd noe spesielt vondt eller trist. Da er det særlig viktig å finne frem til hvilke endringer i sinnstilstand og kropp som kan varsle hva som holder på å skje. Hver og en har sin måte å bli deprimert på, sine personlige kjennetegn. På forhånd kan man sette opp en liste over slike spesielle varselssignaler: Her er noen eksempler:

- Blir lett irritabel
- Blir urolig og bekymret
- Trekker seg fra sosiale gjøremål
- Endrer søvnmønster og spisevaner
- Blir lett trett
- Slutter å trene
- Utsetter tidsfrister
- Blir et ork å åpne brev, betale regninger etc.

Det er vanligvis lett å liste opp slike varseltegn når man ikke er deprimert, men langt vanskeligere, når depresjonen kommer sigende, å ta tilstrekkelig hensyn til dem. Derfor er det viktig å planlegge noen klare handlingsalternativer. Her kommer beredskapsplanen inn.

Beredskapsplan

I arbeidet med depresjonen har en tilegnet seg kunnskaper om den depressive lidelsen. En har lært seg metoder som kan anvendes for å motarbeide den. En har vist at det er mulig å komme ut av depresjonen, og at en selv kan bidra til fremgangen. Den kunnskapen er avgjørende dersom en er på vei inn i ny depresjon. Derfor er det viktig å gå gjennom hvordan en har lyktes i å overkomme problemene. Et virkemiddel er å skrive ned stikkord om dette, som en huskeliste. Hensikten er å forberede seg, ikke for å ta sorgene på forskudd, men for å ha en beredskap. Et eksempel er å skrive ned erfaringer med antidepressiv medisin:

- hvilke medisiner ble forsøkt
- hvilken medisin virket best
- hvilken dosering ble benyttet

- bivirkninger og tiltak mot disse
- når effekten begynte å komme

Sammen med legen kan en oppsummere erfaringene med den medikamentelle behandling, og eventuelt hva som kunne vært gjort annerledes. Hvis en senere må gå til annen lege, er dette verdifull informasjon å formidle videre. En god lege vil lytte oppmerksomt til de erfaringer en har gjort seg, og ta dem med i vurderingen av hvordan behandlingen bør legges opp. En beredskapsplan inneholder svar på følgende spørsmål:

- Hvem kan jeg henvende meg til for å få hjelp?
- Hva kan andre gjøre for å være til hjelp?
- Hvordan skal jeg forholde meg til familie og til jobben?
- Når skal jeg ta kontakt for behandling?
- Hva kan motvirke at depressiv tenkning tar overhånd?
- Hvordan begrense grubling og selvkritikk?
- Hvordan forhindre at jeg isolerer meg?
- Hvordan opprettholde aktiviteter som gir meg tilfredsstillelse?
- Hvordan sikre best mulig søvn?
- Hvordan ivareta mosjon, matlyst og kroppslig velvære?

Noen opplever at en ny episode med depresjon kommer raskt. Da er det viktig å ha forberedt seg på å stille konstruktive spørsmål som kan være til hjelp: – På hvilken måte kan jeg være en støttespiller for meg selv nå? I utformingen av beredskapsplanen kan en gjerne ta utgangspunkt i de råd en ville gitt til en venn som er i ferd med å skli inn i depresjonen: Hva kan være gunstig for din venn å gjøre?

Oppsummering

For mange mennesker blir depresjonen et engangstilfelle. Andre opplever at depresjonen kommer tilbake. Hvis så skjer, er det viktig å skille mellom tilbakefall og tilbakeskritt. Midlertidige tilbakeskritt bør snarere forventes enn fryktes. Nettopp ved å være forberedt på dem, kan skadevirkningene reduseres betraktelig.

Tilbakeskritt kan tjene som et viktig signal man bør ta hensyn til. Et budskap kan være at man er under press, og at man trenger mer egenomsorg eller støtte fra andre. Hvis du igjen opplever depressive plager, kan det være på sin plass å tenke igjennom livet slik det er nå. Du kan være utsatt for belastninger som er større enn vanlig. Du kan gå med tanker og følelser som det kan være viktig at du erkjenner og kanskje også deler med andre. Depresjonen kan være et signal på at du gjør lurt i å ta større hensyn til deg selv.