

## At Besejre Depression:

### Det umulige bliver muligt

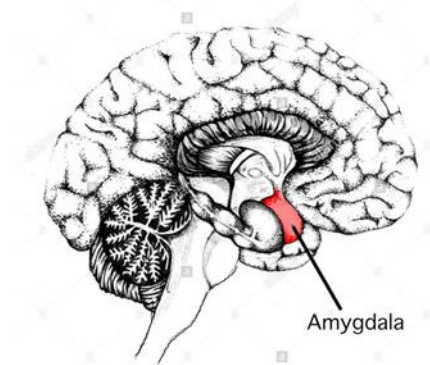
Skrevet af: Markus Nielsen, Laura Ophelia Christiansen, Flavia Piccolo, Flavia Bastano, Alessia Liquori, Oskar Witczak, Nikos Papangelis, Thodoris Triantafyllou, Maciej Sobierański, Katarzyna Kierszniewska, Laura Piqueras, Pau Domínguez

Depression er en forholdsvis normal psykisk lidelse, som påvirker mennesker henover årene, specielt nu hvor der er mere end 264 millioner mennesker som har konstateret depression i verden. Ifølge eksperter fra WHO (*World health organization*), så er depression karakteriseret ved "vedvarende tristhed samt en mangel på interesse eller fornøjelse som tidligere var stimulerende aktiviteter. Nedsat udsættelse af sollys er blevet koblet til drop i serotonin niveauer, hvilket kan lede til en slem depression og fører til depression i specielle sæsoner. Dette er grunden til at nordlige lande har en højere procentmæssige andel af deprimerede individer end andre lande.

Depression kan ændre ens hjerne på flere forskellige måder. Hjerne scan studier viser at depression har en sammenhæng med ændringer i flere forskellige dele af hjernen.

Dog er der tre kerne steder som bliver ændret i hjernen under depression.

Den første del af hjernen som bliver ændret af depression er amygdala. Amygdala arbejder er at regulere følelser som fornøjelse, tristhed og frygt. Amygdala er faktisk vores reptilhjerne, som bliver brugt om vi skal kæmpe eller flygte. Når mennesker bliver deprimerede, så ved amygdala ikke hvordan den skal reagere, så den flipper bare på alle kontakterne, så ens følelser skifter konstant og er totalt uforudsigelige. Dette kan skabe problemer med at sove, pludselige humørsvingninger samt en ubalance i vigtige hormoner.



Den anden del af hjerne som bliver ændret af depression er hippocampus. Denne del af hjernen regulerer langtidshukommelsen og stresshormoner. Depression kan ændre størrelse på hippocampus og kan faktisk mindske den, med et gennemsnit på 13%. Ved

at have et overskud af stresshormoner, så kan nye neuroner blive blokerede, hvilket er blevet linkede med dårligt humør samt hukommelses tab.

Den tredje hovedområde er thalamus. Thalamusens job er at koble forskellige ting/hændelser til de gode og dårlige følelser, dette kan være ting som hunde er en god ting, mens at gå over for rødt er en dårlig ting. Forstyrrelser i denne del af hjernen kan gøre stor skade mod hormoner såsom serotonin, som regulerer vores søvn og humør samt noradrenalin som påvirker vores motivation.

Teenager som oplever depression isolere normalt den selv for andre mennesker. De prøver at undvige alle former for kontakt og foretrækker at være alene mest af tiden. Der er også en ændring i ens kost samt ens kost, såsom at spise for lidt eller for meget eller at sove meget længere end hvad man plejer. Deprimerede teenagere føler sig samtidig også værdiløse og håbløse, hvilket kan lede til forsøg på selvmord. I øvrigt er der også stor ændring på adfærd, dette kan være ting som at man misbruger alkohol eller stoffer. Oveni dette, så bruger de mindre tid på hvordan de ser ud samt hygiejne.

Der er en række måder at håndtere depression på, og ofte bruges de bedst sammen med hinanden. De primære medicinske muligheder er kognitiv adfærdsterapi (CBT), antidepressiv medicin og i nogle alvorlige tilfælde elektrokonvulsiv terapi (ECT).

Uddannelse for mennesker med depression er ekstremt værdifuld. Større kontrol kan føre til nedsat følelse af hjælpeløshed og øget følelse af velvære. Der er nogle kognitive strategier og adfærdsmæssige strategier til håndtering af depression:

Målet med en kognitiv tilgang er at hjælpe folk med at identificere og rette deres forvrængede og negative tanker. Med en opmuntring til at lave om på den måde, de tænker på livet på, er folk i stand til at komme sig efter fiaskoer mere effektivt og til at genkende og tage æren for de gode ting i deres liv.

Adfærdsmæssige strategier for depression sigter mod at identificere og ændre aspekter af adfærd, der kan forværre depression. Sæt mål for den daglige aktivitet. Planlæg fulde dage med nyttig aktivitet ved at lave en liste over de aktiviteter, du skal deltage i på forskellige tidspunkter i løbet af dagen. Prøv at holde dig til denne plan så tæt som muligt. Undgå at sammenligne den måde, du opfører dig på eller føler dig nu, mens du er deprimeret med den måde, du plejede at opføre dig på eller føle, før

du blev deprimeret. Beløn dig selv for din indsats.

Prøv at følge disse fem trin, måske hjælper det dig med at håndtere din depression, eller måske hjælper det dig med at komme ud af din depression:

#### 1. Se tingene på en anden måde:

Du sidder så fast ved kun at se tingene på en måde, at du går glip af enhver anden mulig måde at se tingene på. Prøv at se tingene på andre måder og måske på en mere positiv måde.

#### 2. Visualiser et lykkeligt minde:

I stedet for at huske alle de dårlige minder, så prøv at huske, hvordan det var før din depression. Tænk på alle dine gode minder, for så har du en grund til at smile, og så vil du glemme de dårlige minder et øjeblik.

#### 3. Sig nogle gode ting om dig selv:

Når du har depression, har du ofte lyst til at have negative tanker og tale ned om dig selv. Prøv i stedet at fokusere på nogle positive tanker og sige mindst 3 gode ting om dig selv hver dag. Det kan hjælpe dit humør og din selvtillid.

#### 4. Lav planer:

Når du har en depression, vil du helst ligge i din seng og bare være alene. I stedet for bare at ligge alene, så lav nogle planer for dagen, for det kan give dig en vis motivation for dagen og hjælpe dig med at lave noget. Hvis du bare

ligger i din seng hele dagen, hjælper det dig ikke med at komme ud af depressionen.

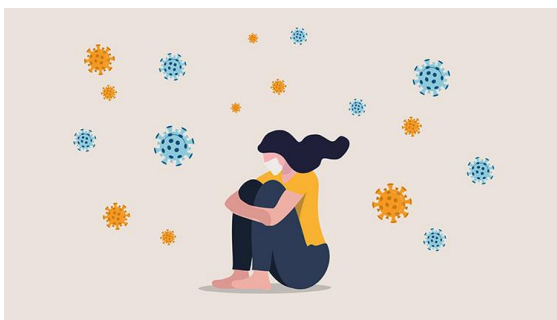
#### 5. Find noget at se frem til:

Hvis du har noget at se frem til, kan det gøre dig lykkeligere, og måske få dig til at glemme depressionen, fordi du tænker på, hvad du ser frem til.



Isolation påvirker social og mental adfærd. Alle har oplevet denne oplevelse under lockdown, da vi var nødt til at blive hjemme. Karantænen varede i et par måneder. I starten var det let at håndtere det, fordi alle kunne tage en pause fra deres normale (og sommetider kaotiske) liv. Derefter begyndte tingene at blive sværere, fordi ingen var vant til ikke at gå ud hver dag, ingen kunne se deres venner, og alle ville se sollyset. Men der var også en positiv side af det: mange mennesker begyndte at udvikle kapacitet med teknologiske enheder, så de udnyttede det og var i stand til at oprette

forbindelse til deres venner i videoopkald eller onlinespil. Det hjalp også med at etablere en rutine, for da ingen var i stand til at komme ud af hjemmet, begyndte mange mennesker at træne, hvilket hjælper med at undgå depression. Online-klasser hjalp også til at være mere produktive og ikke miste så meget tid.



Måske er det ikke alle der ved, hvordan man genkender en deprimeret person, men der er nogle tegn, der faktisk viser, at personen lider, såsom en ændring i hans / hendes normale opførsel, tendensen til at isolere, eller de kan være mere nervøse eller ængstelige. Øjeblikket vi bemærker disse ting (som i starten kan virke små), er når vi er nødt til at handle og ikke bare være vidne til dette fænomen, som om det var noget, der ikke var vigtigt. Vi er nødt til at være sammen med dem og prøve at få dem til at føle sig elsket, at de er nok og ikke en byrde.

Husk: depression er en sygdom, ikke et tegn på svaghed eller en karakterfejl. Fremgang er reglen, ikke undtagelsen. Behandlingen er effektiv, og der er mange behandlingsmuligheder til rådighed. Der er en passende behandling for de fleste mennesker. Målet med behandlingen er at blive helt frisk.

Kursen for gentagelse er ret høj: halvdelen af de mennesker, der havde en episode af depression, vil have en gentagelse, og kursen stiger med antallet af tidligere episoder. Personen og hans eller hendes familie kan lære at genkende og handle efter tidlige advarselstegn på depression. Ved at søge tidlig behandling kan sværhedsgraden af episoden reduceres kraftigt.

Erasmus+ project "impossible becomes possible" 2019-21. Danmark, Spanien, Italien, Grækenland og Polen.