

Kvíði og þunglyndi, greining og meðferð

Pétur Hauksson, geðlæknir

Hugur snýst hring eftir hring

hvíl í ró hvíl í ró

þótt kvíðinn laumi sér inn

þá minni ég mig á...að nú...nú

nú ætla ég að gefa mér aðeins meiri tíma

því hann er svo góður að láta sig líða

Lay Low

Kvíðinn laumar sér inn. Hann laumar sér inn svo lævislega að maður gerir sér jafnvel ekki grein fyrir að um kvíða sé að ræða. Greiningin er oft ekki ljós fyrr en eftir nokkrar komur á bráðamóttöku. Kannski vegna þess að kvíði getur líka verið eðlilegur. Þá hristir maður hann af sér eða bíður af sér hið kvíðvænlega. Það er hins vegar ekki hægt ef kvíðinn er sjúklegur og ekki lengur rökréttur. Maður hristir ekki af sér kvíðaröskun.

Kvíðakast eða felmtur gleymist aldrei þeim sem upplifað hafa slíkt. Kvíði er fjölbreytilegur. Fælni, almennur kvíði og felmtur eru nokkur dæmi um birtingarmyndir. Líkamleg einkenni sem fylgja geta verið svæsin.

Vítahringur sjálfsásakana

Þunglyndi lýsir sér gjarnan með niðurrifshugsunum sem stuðla að geðlægdareinkennum, svo sem áhugaleysi, gleðiskorti, óvirkni, einangrun, vonleysi og uppgjöf. Þetta verður að vítahring sjálfsásakana og sá sem er fastur í honum er ekki sjálfrátt. Hugarferlið fer af stað ósjálfrátt og magnast af sjálfu sér við minnsta mótlæti og heldur sér síðan gangandi án þess að maður þurfi að hafa fyrir því. Vítahringurinn er eins og eilífðarvél. Oft fara kvíði og þunglyndi saman, enda eru margir orsakabættir sameiginlegir.

Hægt er að skoða orsakir kvíða og þunglyndis frá ýmsum sjónarhólum, heilastarfi, hugrænum þáttum eða umhverfi. Upplifunin er samt svipuð, þótt nálgunin geti verið misjöfn. Takast má á við þennan marghliða vanda með ýmsum hætti. Markmiðið er samt svipað, að draga úr hinum óeðlilega kvíða.



Pétur Hauksson

Margar orsakir

Ekki dugar að laga einn hluta vítahringins, því margir aðrir öflugir orsakabættir eru til staðar og halda vítahringnum gangandi. Líkamleg vanlíðan, óæskilegt atferli og samskiptaerfiðleikar sannfæra mann um að neikvæðu hugsanirnar eigi rétt á sér. Maður á að geta hrist þetta af sér, er manni sagt, en það er ekki

hægt. Það þarf meira til, það þarf markvisst og fjölpætt inngrip ef komast á út úr ógöngunum.

Lyfjameðferð er oft fyrsta og eina meðferðin sem í boði er við kvíðaröskunum og þunglyndi, og hún getur líka verið nauðsynleg. Rétt er að ráðfæra sig við lækni um mögulega greiningu og meðferð. Því miður er ekki nóg að fara á Facebook, þótt fræðsla og umræður séu af hinu góða. Aðrar nálganir en lyfjameðferð eru mögulegar og geta verið jafn áhrifaríkar og jafnvel stuðlað að betri langtímaárangri en lyf. Oft næst mestur bati af því að nálgast vandann frá öllum hliðum hans, líffræðilegu hliðinni með lyfjum, hugarhliðinni með hugrænni atferlismeðferð eða annarri samtalsmeðferð, og draga samtímis úr skaðvöldum í umhverfinu.

Gegn neikvæðum hugsunum

Hugræn atferlismeðferð (HAM) kom fyrst fram á sjónarsviðið um 1960 þegar menn vildu fara að sjá meiri árangur af samtalsmeðferð en verið hafði, og voru þá farnir að gera sér grein fyrir að ákveðnar hugsanir sjúklinga stuðluðu að vanlíðan og færniskerðingu. HAM hefur verið veitt við þunglyndi, en einnig hefur meðferðin verið aðlöguð þannig að hún komi að notum í meðferð við kvíða og áfallaröskun, svo dæmi séu tekin, og nálgunin hefur einnig nýst í glímunni við geðrofssjúkdóma og ýmsa líkamlega sjúkdóma og færniskerðingu af völdum þeirra.

Þeir sem hafa tileinkað sér neikvæðan hugsunarhátt hafa tilhneigingu til að fá upp í hugann bjagaðar hugsanir



um sig og umhverfið og framtíðina. Þetta getur ýmist verið mallandi í bakgrunninum og haldið viðkomandi í stöðugu óyndi, eða skotið upp kollinum skyndilega og dregið mann niður í djúpa lægð fyrir en varir. Það sem byrjar sem sakleysislegar áhyggjur eða óþægindi, leiðir fljótt til hugsana um að eitthvað alvarlegt hljóti að vera að, þetta endi með ósköpum og öll von sé úti.

Röksemdafærslan og hugsanaferlið er ekki endilega mjög meðvitað eða skýrt og er því mikilvægt að takast á við það með skipulögðum hætti. Til þess eru notaðar ýmsar leiðir í HAM, t.d. er fyllt út virknitafla meðan á meðferðinni stendur, og eigið framlag og líðan metin með einkunnagjöf, í þeim tilgangi að betrubæta sjálfsmatið. Hugsanaskrá er notuð til að átta sig betur á samhengi atferlis, hugsana og tilfinninga, og til að finna mótrök gegn óheppilegum hugsunum. Ýmis önnur hjálpartæki eru notuð.

Breytt sjálfsmynd

Við langvarandi veikindi eða fötlun breytist sjálfsmyndin gjarnan. Hvort sem um er að ræða andleg eða líkamleg veikindi fer fólk að líta sig öðrum augum, og finnst það

vera minna virði en áður. Manni finnst maður ekki eiga sama rétt og áður og finnst það synd fyrir nánustu aðstandendur að þurfa að drattast með svona vesaling. Þegar um líkamlegan sjúkdóm er að ræða sannfærst fólk gjarnan um að andleg vanlíðan og skert sjálfsmat sé óhjákvæmilegur hluti af sjúkdómnum og sættir sig við það.

Stundum getur verið erfitt að greina á milli líkamlegra einkenna svo sem þreytu og þyngsla annars vegar og þunglyndis hins vegar. HAM getur hjálpað fólk að takast á við líkamleg veikindi, bæði með því að takast á við hugsanir sem skjóta upp kollinum í tenslum við færniskerðingu, og við að skipuleggja virkni þannig að færni og afköst verði sem mest, og valdi sem minnstri andlegri vanlíðan.

Síðustu ár hefur þetta meðferðarform náð almennri viðurkenningu og mikilli útbreiðslu. Þó er ekki um algjöra nýjung að ræða, því heimspekingurinn Epictetos (d. 135) sagði: „Menn raskast ekki af hlutum, heldur af viðhorfum sínum til þeirra.“ Því er gott að minna sig á að gefa sér aðeins meiri tíma þegar kvíðinn laumast inn, eins og Lay Low söng. ■