

Menneskelige ”strudse” bliver ofte deprimerede

Depressioner ser ud til at hænge mere og mere blandt nutidens mennesker – i en sådan grad, at WHO forudser, at depression bliver det største sundhedsmæssige problem i form af tabt arbejdsevne på kloden om 10-20 år!

Men hvad er årsagen til alle disse depressioner, og hvorfor

stiger hyppigheden i en tid, hvor det ellers går vældig frem med i hvert fald de materielle levevilkår? Det første spørgsmål har tidligere været genstand for en langvarig strid mellem psykologer, der mener, at der er psykologiske og sociale årsager bag de fleste depressioner, og på den anden side læger og psykiatere, der tidligere beskrev de fleste depressioner som ”endogene”, dvs. som stammende indefra, altså indefra hjernens egen biokemi, der blev anset for at være forstyrret, eventuelt på grund af arvelige anlæg.

Denne strid er i de senere år i nogen grad afløst af en nyvunden forståelse af, at der indgår både psykologiske og biologiske årsager bag de fleste depressioner. Forskningen har ganske enkelt vist, at svær og langvarig stress på grund af ugunstige livsvilkår ser ud til at være en af de vigtigste forudsætninger for udviklingen af depression. Så langt rækker enigheden blandt de fleste psykologer og læger nu om dage, men der er stadig nogen uenighed, om hvordan forbindelsen mellem stress og depression skal forstås.

Man kan ud fra den nyere forskning påvise to helt forskellige veje fra stress til depression. Den biologiske eller medicinske forbindelse drejer sig om udskillelsen af stresshormoner (især kortisol) under svær stress. Da man ved, at kortisol kan trænge ind i hjernen og forandre dens biokemi – og endda i svære tilfælde ødelægge hjerneceller – er det altså muligt, at forbindelse med stress og depression går via stresshormonernes kemiske forstyrrelser af hjerneprocesserne.

En forbindelse mellem stress og depression kan også være rent psykologisk, således at tendensen til depression øges særlige af psykologiske processer i kølvandet på stressende livsvilkår. Det er fx påvist, at nogle unge, især unge kvinder, efter en stressende oplevelse, fx at dumpe til en eksamen, fortolker årsagen til deres nederlag som udtryk for egne egenskaber: ’jeg er dum’ som er vedvarende, ’jeg er født dum’, og som gør sig gældende i alle situationer ’jeg er dum til alting’.

I en amerikansk undersøgelse fandt man, at unge kvinder, der udpræget benyttede sig af en sådan pessimistisk tanke-måde efter hver stressende oplevelse i livet, fik hele otte gange oftere depression i løbet af en efterfølgende seksårsperiode end andre unge, der tænkte mere optimistisk og positivt.

Nu viser en anden langtidsundersøgelse, at det ikke blot er måden, hvorpå man tænker over stressende situationer, der bestemmer, om man senere bliver deprimeret, det er også måden, hvorpå man i det hele taget reagerer – både på det indre og ydre plan – over for stressende livsvilkår, der kan få afgørende betydning for, om stresspåvirkningerne senere resulterer i depression eller ej.

De amerikanske forskere studerede 1200 midaldrende kvinder og mænd fire gange med tre-fire års mellemrum, således at der var hele ti år mellem første og sidste undersøgelse. Ved hver af de fire undersøgelser studerede man bl.a. coping-formen, dvs. den måde, de undersøgte personer ”coper” med eller forsøger at mestre eller overvinde den stress, de møder i deres egen tilværelse. Man taler i den forbindelse om copings-

til som betegnelse for de typiske reaktionsmønstre, der opstår ved mødet med stressende livsvilkår.

Man kan inddele menneskers copingstil på flere forskellige måder, men her er det nok at se på inddelingen i en aktiv og en passiv copingstil. Den aktive copingstil er karakteriseret ved, at man aktivt tænker på problemerne og forsøger at finde på løsninger, samt at man aktivt forsøger at føre disse løsninger ud i verden ved forskellige former for ydre handlinger. Den passive copingstil er lige modsat karakteriseret ved, at man på det indre plan forsøger at skubbe problemerne ud af hovedet, mens man på det ydre plan opfører sig som om problemerne knap nok eksisterede – heraf betegnelsen "menneskelige strudse".

Den ny amerikanske langtidsundersøgelse viste to særlig interessante ting. For det første var der en meget klar forbindelse mellem en strudseagtig copingstil ved første undersøgelse og hyppigheden og styrken af depression hele ti år senere! Det kan måske ikke undre så meget, at mennesker, der ikke forsøger at løse deres problemer, risikerer at blive mere deprimerede senere hen, men den anden konklusion på den amerikanske undersøgelse viste noget om, hvordan det går til. Mens der gik ti år, før der viste sig en tendens til mere depression hos de menneskelige strudse, så gik der kun tre-fire år, til man kunne konstatere, at passiv coping førte til flere stressoplevelser ved næste undersøgelse tre-fire år senere.

De amerikanske forskere konkluderer derfor, at den sandsynligvis vigtigste forbindelse mellem passiv coping og senere depression går via en øget hyppighed af stressoplevelser som følge af, at mennesker, der vælger en passiv copingstil, netop ikke får løst deres problemer, så problemerne ofte fortsætter og giver nye stressoplevelser. Det er altså næppe den passive copingstil i sig selv, der giver depression, men den omstændighed, at passiv coping fører til flere stressoplevelser senere hen, således at det sandsynligvis er den større mængde af stress i tilværelsen hos disse "strudse", der øger risikoen for senere depression.

Det kan dog nævnes, at den psykologiske lovmæssighed vedrørende forbindelsen mellem passiv coping, mere stress og senere depression ikke nødvendigvis strider mod en psyko-biologisk hypotese om depression: Det kan sagtens tænkes,

at det er den hyppigere produktion af stresshormoner hos de menneskelige strudse efterhånden forstyrrer deres hjerne så meget, at det (også) bidrager til udviklingen af svær depression.

tn

Kilde: Holahan, C.J., Holahan, C.K., Moos, R.H., Brennan, P.L. & Schutte K.K. (2005). Stress Generation, Avoidance Coping, and Depressive Symptoms: A 10-Year Model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(4). 658-666.

