



Reiulf Steen

Journalist, politiker, ambassadør

Av egen erfaring – en vei ut av depresjonens synlige mørke

Den amerikanske forfatteren William Styron, forfatter av klassikere som *Softes valg* og *Nat Turners bekjennelser*, har også skrevet en helt annerledes bok, *Darkness visible. A memoir of madness* (norsk utgave *Synlig mørke*, Aschehoug, 1991). I boken skriver Styron om sin egen depresjon. Der skriver han at for de fleste som har opplevd den, er depresjonen så skremmende og overveldende at den ikke lar seg beskrive med ord. Så store er smertene forbundet med depresjon at man sannsynligvis aldri helt greier å kvitte seg med frykten for at den skal komme tilbake, vil jeg tilføye.

Vi pleier ofte, når vi skal illustrere forskjellen på psykiske lidelser og fysiske lidelse, å sammenligne med det brukne ben. Det blir for enkelt. For selvfølgelig fins det også somatiske sykdommer som både er kompliserte og uhyre smertefulle. Det særegne ved psykiatrien er – tror jeg, en amatør – at det fins så mange varianter av et sykdomsbilde innenfor rammen av den samme diagnose. Da jeg første gang fikk min unipolare, endogene depresjon, sa det meg lite. Da jeg slo opp i leksikon og ordbøker for å finne ut hva endogen betyr, fikk jeg vite at det er det som kommer innenfra. Ja vel, men hva betyr det i mitt tilfelle? At depresjonen er medfødt? At den skriver seg fra genene? Og hva er forskjellen på endogen og det som kommer utenfra? Vi vet at det siste betyr at depresjonen er forårsaket av ytre påkjenninger. Men de ytre påkjenningene kan være så mangt: overgrep, psykisk terror, krigsopplevelser, et ulykkelig ekteskap og så videre i det uendelige. Hva de ytre påkjenningene har vært, kan ofte være glemt av pasienten, enten fordi de skjedde i tidlig barndom eller som konsekvens av fortrenkning.

Jeg kjenner meg igjen i Styrons beskrivelse av sitt sykdomsforløp. Også jeg måtte

underkaste meg grundig og langvarig behandling på sykehus. Da stiftet jeg i mine omgivelser bekjentskap med den aura av mystikk, fortid og hemmelighold som omgir psykiske sykdommer, gjerne knyttet til begreper som «asyl» og «sinnssykehus». Denne auraen er i seg selv sykdomsfremmende. Alle interesser, fremfor alt de syke og deres pårørende, vil være tjent med større åpenhet om denne livstruende sykdommen som så mange blir rammet av. På dette området har vi tatt store skritt fremover i Norge de siste årene, selv om vi langt fra er fremme der hvor psykiske lidelser er like alminneliggjorte som somatiske sykdommer.

For de fleste vil det vanskeligste være å erkjenne at man er rammet av en psykisk lidelse. For meg ble angsten etter hvert så plagsom og hemmende for min fysiske og intellektuelle utfoldelsesevne at jeg for alle praktiske formål var fullstendig lammet. Dermed hadde jeg ikke noe valg. Det vil si, før jeg oppsøkte en psykiater for å få hjelp, eksperimenterte jeg med å medisiner meg selv. Alkohol var etter min erfaring en god medisin mot angst. Desperasjonen ble erstattet av en følelse av sinnsro og sjelelig balanse. Det tok tid å bli klar over at det var en falsk og villedende følelse. Når alkoholen forlater organismen, vender angsten tilbake i verre og mer skremmende former enn før. Etter hvert slutter den å virke angstfordrivende. Hva mer er: Alkoholen bygger en barriere mot følelseslivet, de viktige forbindelseslinjene mellom intellekt og følelser blir kuttet over.

I mange tiår var angsten min verste fiende. Den er en oppfinnsom og kreativ fiende. Siden den kjente meg ut og inn, kunne den alltid angripe der jeg var mest sårbar. Dersom det var viktig for meg å bruke stemmen, angrep den taleorganene. Strupen snørte seg sammen, og jeg greide

ikke å få frem ett ord. Om jeg skulle behøve å stå foran en forsamling, begynte knærne å skjelve. Ble jeg meg bevisst trangen til å puste, fikk jeg pustebesvær. I de friske periodene, av og til var de ganske langvarige, levde jeg et godt liv. Jeg hadde en jobb jeg gledet meg over. Også hjemme var jeg glad. Jeg hadde et varmt vennskap med barna mine. Jeg hadde en stor vennekrets. Jeg deltok i samfunnsdebatten, skrev bøker, avisartikler, holdt foredrag.

Så klarte den, depresjonen, å spore meg opp, legge seg i bakhold og slå til igjen. I den norske legemiddelhåndboken for helsepersonell blir symptomene ved depresjon beskrevet som senket stemningsleie med håpløshet, fortvilelse, tomhetsfølelse, manglende evne til å føle glede. Andre symptomer: manglende initiativ, arbeidslyst og interesser. Svekket evne til tenkning og konsentrasjon. Tendens til selvbebreidelser og skyldfølelse. Søvnløshet. Svekket appetitt. Tanker om død og selvmord, til dels betydelig selvmordsfare.

Jeg kan av egen erfaring bekrefte at dette er en korrekt beskrivelse av symptomene. Jeg har stiftet bekjentskap med de fleste av dem.

William Styron skrev i sin bok at å kjenne at helsen vender tilbake, å få tilbake evnen til å føle både stille og jublende glede – selv når det skjer i korte perioder om gangen – er en belønning så stor at den kompenserer for den grenseløse fortvilelsen depresjonen har påført oss som tilhører dette lidelsens brorskap.

Det er også min erfaring.

Reiulf Steen

I neste nummer:

- Rehabilitering
- Epilepsi
- Nucleusprolaps

- Polyneuropati
- Rusmedisin
- Modernisering av sykehus