

Som psykolog i et psykiatrisk affektivt ambulatorium var det med stor glæde og interesse, at jeg gik i gang med at læse Alex Korbs nye bog. Den bliver beskrevet som en guide til vejen ud af depression og lægger sig således i spændingsfeltet mellem fagbog og selvhjælpsbog – med mest vægt på sidstnævnte. Fokus er på neurovidenskabelig forskning og forståelse af hjernen, følelser og adfærd hvad angår depression med henblik på at skabe positiv forandring. Som der står i bogen:

*"Du kan ikke altid ændre, hvor du befinder dig, men du kan ændre, hvor du er på vej hen."*

Overordnet set er bogen delt ind i to dele. Den første del har fokus på, hvad der sker i hjernen under en depression og beskriver de kredsløb og kemiske processer, der er involveret i tilstanden. Anden del beskriver, hvordan bestemte livsstilændringer kan ændre aktiviteten i forskellige kredsløb i hjernen og dermed starte *den positive spiral* ud af depression.

Der præsenteres otte forskellige områder, som kan bidrage til denne proces med konkrete forslag indenfor hvert område. Som en hjælp til læseren er der gennem bogen små grå tekstbokse med gode, konkrete og håndgribelige råd med overskrifter som *Træf en beslutning*, *Skriv dine bekymringer ned*, og *Foretag dig noget med en ven*. Alt sammen gode råd til at bryde en negativ cirkel i depression, men grænsende til det banale. Det som trækker rådene i den rigtige retning, er den lille beskrivelse af, hvad der sker hjerneprocesmæssigt, når man udfører den givne handling.

Bogens første del, *Fanget i en negativ spiral*, introducerer indledningsvist læseren til hjernens opbygning og struktur. Dernæst beskrives hvilke områder, der er påvirket ved depression, og hvordan de er påvirket. Forfatteren forsøger at oversætte de forskellige termer, men man kommer ikke udenom, at det kræver noget af læseren at kunne begå sig indenfor det neurovidenskabelige felt. Umiddelbart ikke det nemmeste for en deprimeret hjerne med koncentrations- og hukommelsesbesvær. Forfatteren gør dog sit bedste for at komme med forskellige metaforer for hjernens funktion under depression.

Der findes en ligestillet beskrivelse af hjernens (og depressionens) kemi i forhold til gennemgang af forskellige neurotransmittere og deres primære funktion (eks. serotonin forbedrer viljestyrke, motivation og humør). Der er fokus på det frontolimbiske system af hjernen; altså det præfrontale cortex (den tænkende del af hjernen) og det limbiske system (den følelsesmæssige del af hjernen).

De næste kapitler omhandler angst og bekymring (med fokus på amygdala og kamp-flugt responsen), tendens til negativ tænkning (om hvorfor hjernen tillægger negative begivenheder større betydning end positive begivenheder) og dårlige vaner (hvorfor det er svært at ændre adfærd – og dermed følge bogens gode råd).

Bogens anden del omhandler at skabe en positiv spiral. Hvor sidste kapitel i bogens første del havde fokus på dårlige vaner, og hvorfor det er så svært at ændre adfærd, er centrum for de resterende kapitler, hvordan du så rent faktisk gør det, ved at dyrke motion, træffe beslutninger, forbedre søvnen, skabe gode vaner (assertionstræning), bruge kroppen (biofeedback), blive mere taknemmelig, stole på andre mennesker og evt. søge professionel hjælp.

I konklusionen tydeliggøres bogens pointer; de forskellige dele af hjernen spiller sammen og skaber depressionens negative spiral. Fordi alt i hjernen er indbyrdes forbundet startes den positive spiral ved bare at lave små livsstilsændringer. Det kan være svært at lave ændringer, men fordi det hele hænger sammen, er løsningen på problemet, ikke altid det mest nærliggende (hvis man eksempelvis ikke har lyst til at være sammen med andre mennesker, så fremfor at tvinge sig selv til det, så løb en tur i stedet – det hjælper dig på længere sigt i forhold til depressionen, og dermed også ift. ultimativt at få lyst til at se andre igen). Det handler om at bryde de gamle, negative, depressive vaner/aktivitetsmønstre, som hjernen sidder fast i.

Bogens styrke er på nogen måder også dens svaghed. Den formidler det neurovidenskabelige på en relativ let og forståelig måde, som dog stadig stiller nogle krav til læseren. De fleste af mine (psykiatriske) patienter tror jeg vil være for dårlige kognitivt og psykisk til at kunne komme gennem bogen. Omvendt er en del af bogens gode råd og beskrivelser velkendt viden og anbefalinger, som de fleste, der beskæftiger sig med depressionsbehandling, sandsynligvis allerede gør brug af – bogen tilbyder blot en neurovidenskabelig forklaring på hvorfor, det er en god idé. Målgruppen vil således være patienter med lettere depressive symptomer, som er relativt velfungerende kognitivt eller behandlere, som er relativt uerfarne indenfor behandling af depression.

Bogen har inspireret mig til at tænke lidt mere over de biologiske processer involveret i depressionen, og i ugerne efter jeg gennemlæste den første gang, var jeg mere bevidst omkring, hvilke processer i hjernen jeg stimulerede ved forskellig type aktivitet, så noget indtryk har den alligevel gjort.

*Af Simon Grandjean Bamberger, specialpsykolog i psykiatri ved enhed for depression på Aalborg Universitetshospital og ph.d.*