



Let, middel eller svær – hvad er depression?

Publiceret 27/11/2020 i [Bøger/Psykologiaf Jytte Lund Larsen](#)

BØGER // ANMELDELSE – *Hvad er depression?* er skrevet i et aktivt sprog, som forklarer faglige begreber, så det er let at læse, hvordan arv og miljø påvirker depression. Bogen er skrevet til alle, der har eller har haft depression inde på livet, måske ikke mindst de mange pårørende, der ønsker at forstå, hvad depression er, skriver Jytte Lund Larsen i sin anmeldelse.

Undertitlen til *Hvad er depression?* er: “Bliv klogere på årsager til behandling og forebyggelse”, hvilket svarer til, at bogen er skrevet til mennesker, der har eller har haft depression inde på livet. Det kan være en selv, der er ramt, eller det kan være pårørende, der ønsker at forstå, hvad depression er.

Da bogen indeholder opdateret viden, er den også for medicinstuderende, læger, psykologer og andre professionelle, der for eksempel skal vejlede studerende i emnet.

Faktum er, at man ikke bare kan tage sig sammen, hvis man har fået diagnosen depression

Professor og overlæge i psykiatri Poul Videbech har behandlet og forsket i emnet i mange år. Ud over at være professor ved Københavns Universitet er han engageret i samfundsdebatten i forhold til ordentlig behandling af psykisk syge. *Hvad er depression?* viser, at der er en bred af palet af muligheder for behandling. Fordi sygdommen er svær at behandle, er det relevant med mange behandlingsformer som psykoterapi og behandling med medicin.

Tidligere blev depression næsten udelukkende betragtet som noget med hjerne kemi, men nu har forskning givet belæg for, at stress, traumatiske hændelser som død og skilsmisse med mere også kan være med til at udløse en depression. Derfor skal man også inddrage andre videnskaber som psykologi og sociologi.

Hvad er depression? – en definition

Der er forskel på at være trist og depressiv. Verdenssundhedsorganisationen WHO har udarbejdet en international sygdomsklassifikation for både fysiske og psykiske sygdomme. Klassifikationen fra 1994 er den, som gælder i Danmark. Betegnelsen er ICD-10, og psykiatriske sygdomme er defineret ved ”Psyriske lidelser og adfærdsmæssige forstyrrelser”. Altså kan man finde depression her.

Poul Videbech

HVAD ER DEPRESSION?

Bliv klogere på årsager,
behandling og forebyggelse



FADL'S FORLAG

BÅDE FOR FAGFOLK OG LÆGMAND –

IKKE MINDST PÅRØRENDE KAN HAVE GLÆDE AF POUL VIDEBECHS BOG.

I lægekonsultationen spørger lægen ind til symptomer, og overordnet ligner mange patienters symptombilleder hinanden. Overordnet kan depression inddeles efter let, middel og svær depression. Har tilstanden varet ved i fjorten dage eller mere, overvejer lægen en behandling.

Psykiatere kritiserer den nuværende metode for, at den kan være mekanisk, fordi man ikke kan se det enkelte menneskes baggrundshistorie. Man får opfattelsen af, at det er let at stille en diagnose. Fordelen ved den metode er, at det giver en ensartet måde at stille diagnosen på. Derved er man ikke afhængig af den enkelte klinikers måde at fortolke sygdomsbilledet på.

Når diagnosen på depression er stillet ud fra ICD-10, har behandlere mulighed for at benytte et fælles diagnosesprog, der gør det lettere, når en læge eller andre skal overtage behandlingen fra for eksempel sygehuset. Diagnosesproget er en fælles platform for faglig kommunikation i undervisning, forskning og medicinalstatistik.

”Du skal da bare tage dig sammen”

Mange med depression hører bemærkninger som, ”du skal da bare tage dig sammen”, fra andre, men faktum er, at man ikke bare kan tage sig sammen, hvis man har fået diagnosen depression.

I stedet opstår der selvbefrejdelse, bevægelser i slowmotion og en slags fastfrysning i bevægelse. Andre symptomer er nedsat appetit, vægttab eller forstoppelse, angstanfald, koncentrations-og hukommelsesbesvær, selvmordstanker og ønske om at dø med mere.

Cases illustrer nogle af disse tilstande. For eksempel kan der opstå tvangshandlinger, som kan blive et helt ritual for den, der lider af depression. Det tager lang tid at udføre ritualerne, og den depressive kan være bange for, at andre tror, at han eller hun nu er ved at blive sindssyg.

Hvorfor går mennesker med depression ikke til egen læge?

Det er vigtigt at få den depressionsramte til holde op med at tænke, ”jeg er et dårligt og slapt menneske”, fordi det forværrer sygdommen. På WHO´s liste over sygdomme rangerer depression som nummer fire, fordi det medfører tab af livskvalitet og det største tab af leveår.

Hvad er depression? beskriver forløbet af en depression, vigtigheden af at komme hurtig i behandling og risikoen for, at depressionen kommer tilbage igen.

***Hvad er depression?* besvarer mange almindelige spørgsmål**

Bogen er skrevet i aktivt sprog, som forklarer faglige begreber, så det er let at læse om, hvordan arv og miljø påvirker en depression. Det er væsentligt for en lærer at vide, at børn også bliver påvirket af, at forældre mister arbejde, bliver skilt eller måske får en blodprop.



POUL VIDEBECH BESVARER ALLE DE MEST PÅTRÆNGENDE SPØRGSMÅL FOR ALLE, DER KOMMER I BERØRING MED DEPRESSION.

Undervejs belyser *Hvad er depression?* spørgsmål som: Hvordan påvirkes hjernen med hukommelse, koncentration og social kognition? Hvorfor går mennesker med depression ikke til egen læge? Hvordan vælger en praktiserende læge behandlingsform? Hvordan virker medicinsk behandling? Hvilke krav stiller man til en terapeutisk behandler? Virker depression anderledes på ældre end på yngre? Hvorfor har nogle nedsat lyst til sex?

Jeg kan varmt anbefale bogen, fordi den besvarer disse spørgsmål. Som underviser får jeg en bred og faglig viden, som jeg kan formidle til andre.

Har jeg bare som en nysgerrig læser lyst til at vide mere om depression, bliver jeg klogere. Det er både muligt at læse bogen fra begyndelse til slutning og at bruge bogen som opslagsbog. Og som beskrevet i indledningen er *Hvad er depression?* også betydningsfuld for målgruppen af professionelle behandlere.

Hvad er depression?

Poul Videbech, [Fadl's Forlag](#), 299,95 kr.

Fotos: pressefotos, Fadl's Forlag

- JYTTE LUND LARSEN
- SENESTE ARTIKLER

Jytte Lund Larsen er cand.pæd. og mag i tysk, pædagogik og psykologi, journalist (DJ). International-coactive-coach, cpcc og HD i organisation. Lektor hos HF&VUC i Nordjylland indtil 2020. Siden 2001 har hun udgivet lærebøger i psykologi, tysk, dansk og siden 2016 også skønlitteratur. På Vej er en novellesamling om unge og deres vej ind i livet. Hendes digtsamlinger handler om eksistens, kultur og samfund.: Mellem-rum 2016. Livsgrønt og Samfølelse 2017. Folk og deres biler 2018. Tangoliv, Omkring Fyret og Fra Notatblokken 2019, Vidnesbyrd om livet med Corona 2020. Da spejlet revnede er hendes første roman fra 2019. Ghostwriter og underviser i at skrive og udgive bøger. Boganmelder siden 1990 for tysk og dansk litteratur. Beskikket censor på pædagoguddannelsen, læreruddannelsen og akademiøkonomuddannelsen fra 2000 – 2020. Selvstændig forfatter og journalist Mediedokken i Filmbyen i Aarhus. Frivilligt arbejde hos Nattjenesten, Gallo Krisecenter og mentor for Journalistforbundet og Danmarks Magisterforening