



Sálfræði virkar – fræðsluefni: Þunglyndi

Hvað er þunglyndi?

Flestum líður einhvern tíma illa. Þunglyndi er greint þegar að minnsta kosti fimm ákveðin einkenni eru til staðar í tvær vikur hið minnsta. Einkenni þunglyndis eru leiði, minnkaður áhugi á hefðbundnum athöfnum, breytt matarlyst, svefntruflanir, minni kynhvöt, erfiðleikar með einbeitingu, minni almenn eða félagsleg virkni, aukin sjálfsgagnrýni og hugsanir um, eða raunveruleg áform um, sjálfsvíg.

Þunglyndi getur verið misalvarlegt og þegar verst lætur getur það ógnað lífi fólks svo innlögn á spítala getur verið nauðsynleg. Til eru tvær tegundir af þunglyndi, hefðbundið þunglyndi (einnig kallað alvarlegt þunglyndi eða alvarleg geðlægð) og óyndi. Hefðbundið þunglyndi er tímabundið en óyndi er oftast vægara og langvinnara en þunglyndi.

Óyndi er greint þegar einhver þrjú einkenna þunglyndis hafa verið til staðar í að minnsta kosti tvö ár. Sumir upplifa einnig það sem er kallað tvöfalt þunglyndi en það gerist þegar viðkomandi er með óyndi en uppfyllir greiningarskilmerki þunglyndis inn á milli.

Þunglyndi er aðgreint frá geðhæðum og geðhvarfasýki þannig að í þunglyndi upplifir fólk bara geðlægðir og nær kannski eðlilegri virkni og líðan inn á milli. Í geðhvarfasýki, hins vegar, mun viðkomandi upplifa hæðir og lægðir til skiptis þar sem geðhæðir geta leitt til vandræða.

Ætla má að um 6 – 8% fólks glími við þunglyndi ár hvert en um 13 – 16% muni upplifa þunglyndi einhvern tíma á ævinni. Kynjamunur er á þunglyndi en konur eru um það bil tvöfalt líklegri en karlar til að glíma við þunglyndi. Þunglyndi er oft endurtekið ástand. Manneskja sem hefur upplifað eina alvarlega þunglyndislotu er í mikilli hættu á að upplifa þunglyndi aftur og þessi hættu eykst með hverri lotu. Forvarnir, snemmtæk greining og meðferð eru þar af leiðandi álitin mjög mikilvægur liður í heilbrigðisþjónustu vegna þunglyndis.

Þrátt fyrir að ástæður þunglyndis séu flóknar og einstaklingsbundnar þá er ljóst að ákveðnir þættir auka á hættu þess að upplifa þunglyndi. Konur eru til að mynda í aukinni hættu eftir barnsburð. Aðrir áhættuþættir eru til að mynda að eiga foreldri sem hefur glímt við þunglyndi, veikindi eða fötlun, dauði eða skilnaður foreldra, áföll, endurtekin neikvæðni, einvera eða skortur á tilfinningalegum stuðningi og fyrri lotur þunglyndis. Sumir upplifa þunglyndi endurtekið á ákveðnum árstíðum. Áhrif eða aukaverkanir sumra lyfja geta annað hvort líkt eftir einkennum þunglyndis eða komið þunglyndi af stað.



Hvaða sálfræðilegu aðferðir eru notaðar til meðhöndlunar á þunglyndi?

Vegna þess mikla fjölda fólks sem upplifir þunglyndi og hin djúpstæðu neikvæðu áhrif sem ástandið getur haft hafa sálfræðingar varið miklum tíma í rannsóknir á þunglyndi og þróun á áhrifaríkum leiðum til að takast á við það. Þessi vinna hefur skilað mörgum góðum meðferðarleiðum sem hafa verið raunprófaðar.

Hugræn meðferð (Cognitive therapy) er sú sálfræðilega meðferð sem hefur verið mest rannsökuð við meðhöndlun þunglyndis. Þessi aðferð hefur sterkan vísindalegan grunn sem hefur stöðugar og góðar rannsóknarniðurstöður sér til stuðnings.

Hugræn meðferð snýst um að átta sig á neikvæðu hugsanamynstri, svo viðkomandi geti endurskipulagt hugsanir sínar og leiðrétt með ýmiskonar æfingum sem ganga út á hugrænt endurmat. Auk hugræns endurmat er gjarnan einnig notast við atferlismótun í hugrænni meðferð. Ef slíkt er gert er meðferðin kölluð hugræn atferlismeðferð.

Hugræn meðferð hefur sýnt góðan meðferðarárangur og eru 67% líkur á bata við meðhöndlun með þess konar meðferð.

Atferlismeðferð (Behaviour therapy) hjálpar fólki að auka við uppbyggilega afþreyingu og breyta óhjálplegri hegðun með aðferðum sem auka virkni og þátttöku í lífinu. Í Atferlismeðferð lærir fólk einnig aðferðir til að takast á við persónuleg vandamál og tileinka sér nýja færni. Atferlismeðferð er veitt bæði í einstaklings- og hópmeðferð og virkar í um 65% tilvika.

Tengslameðferð (Interpersonal therapy) er annað sálfræðilegt meðferðarform við þunglyndi. Þessi meðferð er byggð á þeirri hugmynd að streita í nánnum samskiptum og truflað tengslamynstur séu meginorsök vandkvæða í þunglyndi. Í Tengslameðferð er fólk kennd færni til að átta sig á sínum tengslum og leiðir til að vinna með og bæta sín tengsl. Tengslameðferð hefur sýnt fram á álíka góðar niðurstöður og bæði Hugræn- og Atferlismeðferð.

Skammtíma sálarafslmeðferð (Short-term psychodynamic therapy) er meðferðarform sem einblínir á að komast að kjarnahugsunum fólks um sjálf sig eða aðra, sem það veit stundum ekki af. Þetta meðferðarform notar meðferðarsamband á milli skjólstæðings og sálfræðings sem birtingarmynd annarra sambanda skjólstæðingsins og er reynt að vinna með sambandið með það fyrir augum að breytingar eigi sér einnig stað í öðrum samböndum. Rannsóknir sýna að áhrif skammtíma sálarafslmeðferðar eru áþekk öðrum meðferðum við þunglyndi.

Auk þeirra meðferðaforma sem nefnd hafa verið hér að ofan virðast nokkrar aðrar sálfræðimeðferðir við þunglyndi bera árangur. Þessar meðferðir byggja á gagnreyndum



aðferðum en hafa ekki verið jafn mikið rannsakaðar og fyrstu þrjú meðferðarformin sem nefnd voru hér að ofan.

Minningarmeðferð (Reminiscence therapy) er meðferðarform sem hefur verið þróað með eldra fólk í huga. Það felst í að kenna fólki að muna gamla tíma, sérstaklega þegar það var ungt, frískt og heilbrigðara en það er nú þegar það glímir við þunglyndi.

Sjálfstjórnar meðferð (Self-control therapy) og **lausnamiðuð meðferð (Problem-solving therapy)** eru meðferðarform sem sameina þætti úr Hugrænni- og Atferlismeðferð við þunglyndi. Meðferðarformin byggja á að kenna fólki betri sjálfstjórn og leitast við að finna lausnir á vandamálum sem eru til staðar í erfiðum aðstæðum. Það hefur einnig verið sýnt fram á að regluleg hreyfing geti minnkað einkenni þunglyndis.

Mikilvægt er að hafa í huga að sálfræðimeðferð við þunglyndi reynist álíka árangursrík og lyfjameðferð við þunglyndi. Það er minna brottfall í sálfræðimeðferð heldur en lyfjameðferð (um 10% í sálfræðimeðferð á móti 25-30% í lyfjameðferð) sem gæti tengst því að lyfjameðferð getur haft óþægilegar aukaverkanir í för með sér.

Það eru vísbendingar um að minni líkur séu á bakslagi eftir Hugræna meðferð heldur en eftir lyfjameðferð eingöngu. Aðrar meðferðir sem notaðar eru við þunglyndi eru rafskautameðferð og ljósameðferð (stundum notuð fyrir fólk sem þjáist af árstíðabundnu þunglyndi eða þunglyndi tengdu skammdeginu)

Sálfræðimeðferð er áhrifarík og örugg leið til að takast á við þunglyndi þegar meðferð er veitt af löggildum sálfræðingi.

Þrátt fyrir að rannsóknum beri ekki alltaf saman þá virðast rannsóknir í dag benda til þess að sameinuð sálfræði- og lyfjameðferð gefi ekki betri raun en annað hvort meðferðarformið eitt og sér nema þegar alvarleiki þunglyndis er mikill. Aftur á móti, þar sem lyfjameðferð virkar oft fljótt getur sálfræðimeðferð samhliða gagnast vel vegna þeirra langtímabreytinga sem hún getur haft í för með sér. Frekari rannsókna á blöndu sálfræði- og lyfjameðferðar er þörf.

Þess ber að geta að sálfræðimeðferðir sem leggja áherslu á bakslagsvarnir hafa verið þróaðar og rannsakaðar. Eitt meðferðarform sérstaklega, kallað **Núvitundarmiðuð hugræn meðferð (Mindfulness Based Cognitive Therapy)**, hefur sýnt fram á minni líkur á bakslagi miðað við hefðbundna meðferð og lyfjameðferð, sérstaklega fyrir þá sem upplifa endurteknar þunglyndislotur.

Þunglyndi er hamlandi og getur verið viðvarandi geðröskun. Mörg meðferðarform hafa sýnt fram á árangur við meðhöndlun þunglyndis, þar með talið bæði sálfræði- og lyfjameðferðir. Því miður er ekki hægt að segja til um fyrir fram hvers lags meðferð henti



best hverjum og einum. Rannsóknir sýna hins vegar fram á að það sé mikilvægt að greina og meðhöndla þunglyndi eins fljótt og hægt er til að koma í veg fyrir að það verði að viðvarandi vanda. Alvarlegt þunglyndi til langs tíma tengist aukinni sjálfsvígshættu svo mælt er með snemmtæku og gagnreyndu inngrípi fagaðila.

www.gedheilsa.is

Þýtt og staðfært af www.mymh.ca fyrir Sálfræðingafélag Íslands með leyfi frá kanadíska sálfræðingafélaginu. Upprunalegur texti: "Psychology Works" Fact Sheet: Depression, höfundur: Dr. Keith Dobson, Department of Psychology, University of Calgary.

Ef þú hefur spurningar eða ábendingar varðandi efni síðunnar hafðu þá samband við okkur á gedheilsa@sal.is

Sálfræðingafélag Íslands

Borgartúni 6

105 Reykjavík

www.sal.is