

Depresjonsnotat til min fastlege

Jeg er allmennpraktiker i en middels stor norsk kommune og har jobbet en del de siste ti år med spiseforstyrrelser. En av mine fantastiske unge damer kontaktet meg for en tid siden og spurte om hun kunne sende meg en mail hvor hun skrev litt om depresjonen sin. Hun ville ikke belaste sine forståelsesfulle foreldre med dette – de ville bare bli redde. Jeg sa selvfølgelig ja, og fikk dette fantastiske notatet. Jeg har fått lov av henne å dele hennes tanker med Utpostens lesere. Jeg er takknemlig for at hun vil dele tankene med meg, men enda mer takknemlig for at hun vil dele dem med gode kolleger. Av hensyn til min pasient er både hun og jeg anonyme.

Hun innleder med å skrive følgende:

«**JEG ER NOK INGEN SKRIBENT**, men det hjelper å få tankene ut, og du tåler å lese dem. Tusen takk!»

For meg er dette store ord som griper meg sterkt.

Det finnes mange måter å forklare hva en depresjon er og hvordan den føles. Den er individuell, som jo alle mennesker er. Jeg selv har brukt mange forskjellige bilder, den mørke skyen, den dype brønnen, den lange trappen i livets kjeller.

Hun skriver videre:

«I en alder av 23, har 13 av disse årene vært preget av angst og depresjoner. Har begynt å skjønne gangen i det nå. Jeg vet at den kommer. Jeg vet at den vil vare alt fra 2 uker til måneder. Jeg vet at den svekker meg. Jeg vet at den gjør meg enda svakere enn jeg er. Jeg vet at når den slipper tak, har jeg kort tid til å bygge meg opp igjen før neste kommer.

For meg, nå, beskrives depresjonen best som et slør. Ett tykt, mørkt og tungt slør. Den tynger mot skuldrene, den gjør det vanskelig å se, den gjør det vanskelig å puste. Den kan gjøre det letteste om til det tyngste.

Jeg så en dokumentar om en mann som skulle overleve alene på en øde øy i en måned. Han klarte det. I et intervju i ettertid forteller han om en kveld der han opplever

den vakreste solnedgangen han noen gang har sett. De vakre fargene som speiler seg i havet, den hvite sanden, stillheten. Men, for han betydde det ikke noe. Det ga han ingenting. Han var helt alene på en øde øy og den vakreste solnedgangen han hadde sett ga han ingenting fordi han ikke hadde noen å dele den med. Han var alene.

DET MØRKE SLØRET, gjør at jeg ikke klarer å sette pris på de små stundene i hverdagen. De stundene som gjør meg glad, de som gir meg mestringsfølelse, de som gjør meg lykkelig. De stundene er der, rundt meg hele tiden, men under sløret ser jeg dem ikke lengere. De gir meg ingenting. Jeg er alene. Jeg er alene på en øde øy.

VET IKKE HVORFOR jeg skriver dette, i iallfall ikke klokken 03.30 natt til en torsdag. Her alene, tynger det mørke sløret, de tunge tankene – du er svak, du er ikke verd noe, du oppnår ingenting, du tør ingenting. Udugelig. Du står på sidelinjen og ser ditt eget liv passere. Timene går, ukene går, månedene, årene. Du gjør ingenting med det – du er for svak.

Jeg er vel langt nede nå – sikkert. Så langt nede er jeg sjeldent heldigvis, men i løpet av 13 år begynner det å bli noen ganger. Hvordan jeg vet det? Kjenner det? Føler det? – Da er det én tanke som kommer, en

tanke som skaper en kvelende klaustrofobisk følelse under sløret, fylt med redsel. En ekkel følelse.

VANLIGVIS, NÅR JEG ER FRI fra sløret, er døden en fryktelig tanke. Den tar fra deg så mye. Eller, den tar fra deg alt. Døden er det stedet i enden av veien etter ett langt meningsfylt liv. Døden er den som tar fra deg de du er glad i.

Når jeg er fri fra sløret er døden en fryktelig skjebne. Nå, klaustrofobisk og redd. Svak. Sliten. Ødelagt. Nå har tanken kommet. Døden er ikke lenger et fryktelig sted. Døden er plutselig et sted der man kan slippe unna, slutte å rømme, slutte å tenke, slippe å kjempe mer. Dette er en utrolig ekkel tanke.

En klok venninne forklarte en gang at meningen med livet ikke var å vente til stormen har passert, men lære seg å danse i regnet. Dette traff meg og er noe jeg håper alle klarer å gjøre. Danse.

Jeg er sliten nå, jeg føler jeg ikke lenger klarer å lære meg dansen. Se de små stundene i livet. Jeg er for svak, for sliten. Jeg trenger bare litt hvile.

JEG VIL IKKE TENKE SÅNN, jeg er ikke suicidal. Det er noe jeg aldri kommer til å gjøre. Selv i de vanskeligste depresjonsperiodene har dette ikke falt meg inn. Jeg har dødsangst, bare med en mørk tvist i vonde stunder. Jeg vet at det er depresjonen som presser denne vonde tanken på meg, jeg vil ikke tenke sånn, men jeg er her helt alene, med kun negative tanker om meg selv. Den vennlige tanken om døden fører ironisk nok til større dødsangst. Jeg vil begynne å leve, jeg vil en gang i fremtiden føle med lykkelig. Men sløret gjør meg blind. Jeg vil ut, og det vet jeg at jeg klarer, men jeg vet ikke hvor lang tid det tar. En dag slipper jeg fri og da må jeg nyte det mens jeg kan bruke alle krefter på å bygge meg opp igjen før neste kommer.»

«Life is not about waiting for the storm to pass, it is about learning to Dance in the Rain.»