

Navn: Morten Hvenegaard
Titel: Ruminationsfokuseret kognitiv adfærdsterapi til depression
Kontaktdata
Morten Hvenegaard
Bjelkes Alle 12
2200 København N
mobil: 61699299
mail:mortenhvenegaard@gmail.com

Depression – en global udfordring

Sunde mentale vaner er en ny og mere effektiv behandling mod depression.

Depression er en meget udbredt lidelse. Omkring 20% af alle kvinder og 10 % af alle mænd bliver på et tidspunkt ramt af depression – ofte en kronisk, invaliderende og tilbagevendende lidelse. De medicinske, sociale, økonomiske og personlige omkostninger ved depression er enorme, da sygdommen ødelægger livskvalitet, svækker arbejdsevnen og reducerer tilfredsheden med venskaber og familieliv, og forøger risikoen for selvmord og selvskade. Vi står overfor en global epidemi. Ifølge Verdens Sundheds Organisation WHO er forekomsten af depression på verdensplan steget med mere end 18% fra 2005 til 2015, og mere end 300 millioner mennesker lever på nuværende tidspunkt med depression. Depression topper WHO liste over årsager til dårligt helbred.

Depression er en psykisk lidelse kendetegnet ved en gennemgribende nedtrykthed og et tab af interesse for aktiviteter som mennesker almindeligvis nyder, kombineret med et tab af evnen til at gennemføre daglige aktiviteter i en periode på mindst to uger.

Ydermere har mennesker med depression ofte flere af følgende symptomer: tab af energi, ændringer i appetit, forøget eller reduceret søvn, angst, koncentrationsvanskeligheder, ubeslutsomhed, rastløshed, utilstrækkelighedsfølelse, skyldfølelse, håbløshed og tanker om selvskade og selvmord.

En bedre behandling

Selvom der findes virksomme behandlinger mod depression, fx antidepressiv medicin og kognitiv adfærdsterapi, er der et enormt behov for at forberede de nuværende behandlingsmetoder. Færre end en tredje del bliver raske og mange har kun delvist eller slet ingen gavn af de nuværende behandlinger. Selv efter at have modtaget behandling oplever 50-80% tilbagefald eller tilbagevendende depressioner. En måde hvorpå vi kan forbedre effekten af de nuværende behandlinger er at identificere og ramme de psykologiske processer der fastholder mennesker i depression. Rumination er en nøgle proces i fastholdelsen af depression. Rumination er at "tykke drøv" på negative tanker følelser oplevelser. Når negative tanker kører i ring uden at bringe én videre. En vedvarende dvælen ved tanker som "Hvorfor har jeg det så skidt?", "Hvorfor kan jeg ikke håndtere tingene bedre", eller "Hvad vil andre tænke om mig?" Vi ruminerer ofte, fordi vi forsøger at finde en løsning på vores problemer, men for mennesker med depression bliver rumination i sig selv en del af problemet. Rumination er en tænke måde, der sjældent giver svar eller løsninger – en overtænkning hvor handling og tænkning er ude af balance. Ved at ruminere forsøger mennesker med depression således at løse deres problemer. Desværre er denne måde ofte ikke hjælpsom, da mange af vores problemer i løses ved at tænke. Vil man have forbedret sit humør må man være aktiv,

opsøge aktiviteter der bringer glæde og tilfredshed. Ved passivt at ruminere undgår man at være opsøgende og aktiv. Derved undgår man at udsætte sig selv for risikoen for fiasko, kritik eller utilstrækkelighedsfølelse. På den måde bliver ruminationen selvforstærkende usund vane – en slags overspringshandling, hvis konsekvenser er passivt og utilfredsstillende liv. Forskning viser at rumination forværre ens humør. Rumination svækker koncentration og hukommelse og evnen til at løse problemer og indgå i sociale sammenhænge. Rumination ses desuden i flere forskellige psykiske lidelse, fx social angst, PTSD og spiseforstyrrelser. Desuden har patienter, der ruminerer mindre udbytte af behandling med antidepressiv medicin og psykoterapi og rumination forøger risikoen for tilbagefald og nye depressioner.

Den mest udbredte psykologiske behandlingsform er kognitiv adfærdsterapi. Med afsæt heri har den britiske professor Ed Watkins udviklet Ruminationsfokuseret kognitiv adfærdsterapi, som har fokus på at erstatte usund rumination med sundere mentale vaner. I min forskning har vi udviklet en gruppebaseret version af ruminationsfokuseret kognitiv adfærdsterapi og afprøvet i et klinisk lodtræningsforsøg i psykiatrien i Danmark. Resultaterne var overraskende - dobbelt så mange blev raske med ruminationsfokuseret kognitiv adfærdsterapi sammenlignet med standard behandling, kognitiv adfærdsterapi. Ydermere havde deltagere efterbehandlingen mindre rumination og bedre livskvalitet. Vores næste mål er at udvikle et internet baseret træningsprogram med ruminationsfokuseret kognitiv adfærdsterapi, så mennesker i hele verden får adgang til et online mentalt træningscenter, hvor de styrke deres sunde mentale vaner, så de kan leve værdifuldt liv uden depressioner.