

6.1.1.2 Psykiske reaksjoner ved MS

Anne Kristin Posti

Å få en alvorlig, kronisk sykdom, kan gi psykiske utfordringer. Med det menes normalreaksjoner som sorg, sinne og frustrasjon, men også psykisk sykdom som angst og depresjon. Skillet mellom normalreaksjoner og sykdom, er at normalreaksjoner er sunne og konstruktive, mens psykisk sykdom er direkte usunt og destruktivt.

Det er ikke alltid enkelt å vite hvor i dette psykiske landskapet en befinner seg. Det kan for eksempel være vanskelig å skille mellom sorg og depresjon. Har en ikke erfaring med depresjon, kan følelsen du har være vanskelig å definere, annet enn at du føler deg elendig.

Det er tre faktorer som skiller sorg fra depresjon. Disse er:

- 1) *Sorg har en utløsende årsak, mens depresjon ofte har flere og diffuse årsaker.* Det å få MS kan være utløsende årsak til sorg. Depresjon kan komme snikende når konsekvensene av det å leve med MS blir tydeligere. Slike konsekvenser kan være å leve med smerter, ha vannlatingsproblemer, fatigue, å måtte jobbe mindre eller slutte å jobbe, at økonomien endres osv.
- 2) *Ved sorg kan du føle glede over ting /opplevelser, ved depresjon er det generelt vanskelig å føle glede:* Sorg gjør oss nedstemt og triste. Men i sorg kan man gå litt inn og ut av følelsene, for evnen til å kjenne på glede er der. Vi kan høre en fin sang, kjenne en god lukt eller smake på noe godt. Slike opplevelser gjør oss glade, og vi smiler. Når en er deprimert, ligger evnen til å føle glede brakk. Det vil si at når du opplever de opplevelsene som er nevnt ovenfor, påvirker de ikke sinnsstemningen din på en positiv måte.
- 3) *Sorg angriper ikke selvfølelsen din, det gjør derimot depresjonen:* Sorgen gjør noe med sinnsstemningen din, som for eksempel å være nedstemt eller å kjenne seg trist. For noen kan sorgen komme til uttrykk i sinne, frustrasjon og irritasjon. Sorgen gir triste tanker om det tapet du opplever. Men tanker i sorgen klarer du å reflektere rundt, og du kan gå litt inn og ut av dem. Det gjør at sorgen ikke blir altoppslukende, og du har følelsen av å ha en viss kontroll på det triste. Depresjonen derimot, produserer nådeløse tanker som «Du er dum du», «Selv dette klarer du ikke», «Du er mislykket, alt du gjør er feil». Slike tanker bryter ned selvfølelse, og er lite hensiktsmessige.

Hvis du er i tvil om du har en normalreaksjon eller er i ferd med å utvikle en depresjon, kan fastlegen din hjelpe deg med denne vurderingen. Depresjon er en vanlig og hyppig lidelse i befolkningen, så fastlegen har ofte god erfaring med dette. Legen bruker samtale og konkrete kartleggings skjema som avdekker depresjon, og som sier noe om hvilken grad av depresjon du eventuelt har, og hvilken behandling

du da trenger. Spørsmål knyttet til depresjon kan også tas opp med nevrolog eller MS-sykepleier.

Du kan lese mer om depresjon i kapittel 2.3.6.2 i MS-veilederen.

Aktuell litteratur

Berge T, Fjerstad E. Lev godt med sykdom. Oslo: Gyldendal akademisk; 2016.

Berge T, Repål A. Lykketyvene: hvordan overkomme depresjon. [Ny rev. utg.]. ed. Oslo: Aschehoug; 2015.