

Har fulgt over 400 unge: Positive **minner** kan beskytte mot depresjon

Evnen til å huske positive hendelser på en detaljert måte kan **minske** ungdommers risiko for depresjon, viser ny forskning.

Depresjon er den største årsaken til **tap** av funksjon blant ungdommer **på verdensbasis**. Det kan blant annet føre til **frafall** i skolen og stor **lidelse** for den enkelte. Til tross for økt tilgang på behandling i mange land har ikke **forekomsten** av depresjon sunket.

Dette **tyder på** at vi må fokusere mer på **forebygging**. Vi vet at depresjon har **en større sannsynlighet** for å komme tilbake igjen dersom man først har hatt det en gang. Derfor er det svært viktig å forebygge tidlig.

En risikoperiode i livet

Det er økende enighet om at ungdomstiden er en viktig periode for forebygging. Forskning viser at de som er i risiko for **et** mer alvorlig **forløp**, ofte begynner å utvikle tegn på depresjon i løpet av ungdomsårene.

Hvorfor akkurat da? **Puberteten** er en risikoperiode hvor det skjer store endringer i hjernen og nivåer av stresshormoner. I tillegg skjer det store endringer sosialt, hvor det blir enda viktigere å **oppnå** status og vennskap.

Noen er mer **sårbare** på grunn av stress tidlig i livet, slik som vanskelige forhold hjemme eller tap av en nær person.

(Et) **minne** – wspomnienie, pamiątka

Å **minske** – zmniejszać, obniżać (å minske – minsket – har minsket)

(Et) **tap** – tutaj: strata, utrata

På verdensbasis – na całym świecie

(Et) **frafall** – porzucenie

(En) **lidelse** – cierpienie

Til tross for – pomimo

(En) **forekomst** – tutaj: występowanie

Å **tyde på** – wskazywać na (å tyde – tydet – har tydet)

(Ei, en) **forebygging** – zapobieganie

(Ei, en) **sannsynlighet** – prawdopodobieństwo

(Et) **forløp** – przebieg

(En) **puberteten** – okres dojrzewania płciowego

Å **oppnå** – osiągnąć, uzyskać (å oppnå – oppnådde – har oppnådd)

Sårbar – wrażliwy, podatny na zranienie

Disse kan falle utenfor sosialt eller oppleve andre belastninger og vil være i større risiko for å utvikle depresjon.

Høyere press enn før?

Det har vært mye oppmerksomhet rundt at flere og flere unge synes å utvikle psykiske vansker. Denne trenden kan være vanskelig å skille fra en økt åpenhet rundt psykisk helse. Er det slik at vi er mer klar over og identifiserer flere som sliter, enn tidligere? Dette kan være en del av forklaringen. På den andre siden viser forskningen en spesielt stor økning av såkalte stressrelaterte lidelser hos unge, særlig depresjon og angst. Kan det være at dagens unge er under et høyere press enn tidligere?

Depresjon kan fortone seg svært forskjellig fra person til person. Tristhet eller tap av glede er ofte sentralt, men ellers er det stor variasjon i symptomene på depresjon (se faktaboks). Det trengs mer kunnskap om dette for at man skal kunne identifisere unge mennesker som er i risiko for depresjon.

Stress tidlig i livet

Hva kan gjøres for å forebygge depresjon blant unge? Forskning viser at det å bli utsatt for stor grad av stress tidlig i livet er en risikofaktor for depresjon. På den andre siden er det en del ungdommer som opplever mye stress, som likevel ikke utvikler depresjon. Forskning på hva som kjennetegner disse ungdommene, kan bidra til økt kunnskap om hvordan vi kan forebygge depresjon.

(Et) press – tutaj: presja

(En) oppmerksomhet – uwaga

Å skille (fra) – odcinać (od), oddzielać (od) (å skille – skilte – har skilt)

Å være klar over noe – być czegoś świadomym (å være – var – har vært)

Å slite (med noe) – zmagać się, trudzić się, borykać się (z czymś) (å slite – slet – har slitt)

Såkalt – tak zwany

(En) angst – strach, lęk

Å fortone seg – wydawać się, jawić się; występować, pojawiać się (å fortone – fortonet – har fortonet)

(Ei, en) tristhet – smutek

(En) kunnskap – wiedza

Utsatt for – narażony na, wystawiony na

Å kjennetegne – cechować, charakteryzować (å kjennetegne – kjennetegnet – har kjennetegnet)

Å bidra til – przyczynić się do (å bidra – bidro/bidrog – har bidratt)

Spesielt kan forskning på hva som ligger bak motstandsdyktighet mot stress, være viktig i forebygging.

Jeg tok nylig en master i psykiatri ved Universitetet i Cambridge hvor jeg hadde som mål å bidra med mer kunnskap om dette. Fra før av er jeg student ved profesjonsstudiet i psykologi ved Universitetet i Oslo. Jeg fikk støtte fra Aker Scholarship til å oppsøke et ledende forskningsmiljø i Cambridge som fokuserer på motstandsdyktighet mot stress hos ungdommer.

Data fra 427 unge

Vi brukte data fra 427 ungdommer i risiko for å utvikle depresjon. Dette fordi de hadde opplevd stress tidlig i livet. Ungdommene hadde blitt fulgt over ett år. Vi fant at de ungdommene som husket mer detaljerte positive minner, var mer motstandsdyktige mot stress over tid. Funnene vakte interesse internasjonalt og ble nylig publisert i det anerkjente tidsskriftet Nature Human Behaviour.

Vi hadde mål på deltagerens nivå av stresshormoner om morgenen, antall stressende livshendelser, negative selvrelaterte tanker og depressive symptomer ved oppstart og ett år senere.

Ved oppstart målte vi også hvor detaljerte positive og negative minner deltagerne husket. De ble for eksempel bedt om: «Prøv å huske en spesifikk episode knyttet til ordet lykke.»

(Ei, en) motstandsdyktighet – odporność

Nylig – niedawno, ostatnio

(En) master – magisterka, studia magisterskie

(Et) mål – cel; miara, pomiar

Fra før (av) – z wcześniejszego (czasu, okresu)

Å oppsøke – odwiedzać (å oppsøke – oppsøkte – har oppsøkt)

Ledende – wiodący

(Et) forskningsmiljø – środowisko naukowe

(Et) funn – odkrycie, znalezisko

Å vekke interesse – wzbudzać zainteresowanie (å vekke – vakte – har vakt)

Anerkjent – uznany, szanowany

(Et) tidsskrift – czasopismo

(En) deltager/deltaker – tutaj: uczestnik

Knyttet til – związany z

En spesifikk episode er et minne beskrevet med nok detaljer til at det kan festes til tid og sted. Et eksempel kunne være «da vennene mine arrangerte en overraskelsesfest på bursdagen min og lagde yndlingskaken min».

Vi vet fra tidligere forskning at deprimerte personer oftere husker mer generelle minner, som mangler detaljer og ikke beskriver en konkret episode. Et eksempel kunne være «jeg var aldri lykkelig på ungdomsskolen».

Færre negative tanker

Vi fant at de ungdommene som husket positive, men ikke negative, opplevelser på en detaljert måte, hadde mindre risiko for depresjon. Vi fant at de hadde færre negative tanker om seg selv over tid og lavere nivåer av stresshormoner. Annen forskning viser at mye negative tanker og høye nivåer av stresshormoner er viktige risikofaktorer for depresjon. Positive minner kan derfor virke beskyttende ved å dempe både psykologisk og biologisk sårbarhet for depresjon.

Kan disse effektene skyldes at ungdommer som husker mer detaljerte positive minner er mer motstandsdyktige mot stress?

Vi dykket dypere i dataene og undersøkte om sammenhengen mellom detaljerte positive minner og færre negative tanker var sterkere dersom ungdommene hadde opplevd store negative livshendelser. Dette fant vi også støtte for.

Å feste – zamocować, przymocować (å feste – festet – har festet)

Å arrangere – urządzić, zorganizować (å arrangere – arrangerte – har arrangert)

(En) overraskelsesfest – przyjęcie-niespodzianka

(Ei, en) yndlingskake – ulubione ciasto

Deprimert – przygnębiony

Færre – mniej (w przypadku rzeczowników policzalnych) / få – færre – færrest (målt, niewiele – mniej – najmniej)

Å virke – działać; wydawać się (å virke – virket – har virket)

Beskyttende – ochronny, protekcyjny

Å dempe – tłumić, osłabić (å dempe – dempet – har dempet)

Å dykke – nurkować (å dykke – dykket – har dykket)

(En) sammenheng – związek; kontekst

De som hadde detaljert hukommelse for positive minner og opplevde minst én negativ livshendelse i løpet av studien, var mer beskyttet: De utviklet mindre negative tanker om seg selv og derav mindre depressive symptomer over tid.

Noen tilsvarende effekt fant vi ikke hos de ungdommene som ikke opplevde noen negative livshendelser i løpet av studien. Dette kan tyde på at trening i å huske mer detaljerte positive minner kan være et viktig tiltak for å bygge motstandsdyktighet mot stress.

Trene på positive minner

Hva er de neste stegene for denne forskningen? Vi er interesserte i å se om trening i å huske detaljerte positive minner kan bidra i forebygging og behandling av depresjon. En mulig vei videre vil være å undersøke om det å først trene på å huske detaljerte positive minner kan øke effekten av psykologisk behandling.

Vår studie tyder spesielt på at å huske detaljerte positive minner («da jeg hjalp den lille gutten som ble mobbet, og fikk ros av læreren») kan beskytte mot negative tanker om en selv («jeg er ubrukelig»). Slike minner kan derfor brukes til å utfordre negative tanker om en selv i terapi. Å utfordre negative tanker er for eksempel allerede en sentral del av kognitiv terapi for depresjon.

(En) hukommelse – pamięć

I løpet av – w ciągu, w przeciągu

Derav – stąd

Tilsvarende – odpowiedni, odpowiadający

(Et) tiltak – inicjatywa, przedsięwzięcie

(Et) steg – krok

Å mobbe – dręczyć (å mobbe – mobbet – har mobbet)

(En) ros – pochwała

Ubrukelig – beużyteczny

Å utfordre – wyzywać (do czegoś/na coś) (å utfordre – utfordret – har utfordret)

Deprimert hukommelse

Ofte kan hukommelsen fungere **annerledes** når man er deprimert enn ellers. Mange som er deprimerte, husker livet sitt som **en lang rekke** av tap og **feilgrep**. Dette kan bidra til en dårlig **selvfølelse** og **håpløshet** med tanke på fremtiden.

Dersom man husker mest av de vonde opplevelsene fra fortiden, blir det vanskeligere å se for seg at noe godt kan skje i fremtiden.

Vår forskning tyder på at å finne **unntakene**, de spesifikke, positive minnene, kan være viktig. Vi håper at dette vil bidra til utvikling av mer effektive metoder for å forebygge og behandle depresjon.

Artikkelen «Har fulgt over 400 unge: Positive minner kan beskytte mot depresjon» av Adrian Dahl Askelund ble hentet fra aftenposten.no: <https://www.aftenposten.no/viten/i/P9n8jz/Har-fulgt-over-400-unge-Positive-minner-kan-beskytte-mot-depresjon> (tilgangsdato: 07.05.2019)

Annerledes – inaczej

(Ei, en) rekke – szereg

(Et) feilgrep – pomyłka, błąd

(En) selvfølelse – poczucie własnej wartości

(Ei, en) håpløshet – beznadziejność

(Et) unntak – wyjątek