

Sort på hvidt - personlige erfaringer med mani og depression

Af Andreas Kilden og Krista Nielsen Straarup

PsykiatriFondens Forlag, 2005. 104 sider. Pris kr. 130,00

Man føler en ubetinget smerte – og glæde – ved at læse de personlige erfaringer fra de ramte mennesker med den bipolare affektive lidelse. For de bærer sig selv med deres helt egen spinkle kraft. Det gælder dem alle, som præsenteres i bogen.

Bogen indledes med en generel beskrivelse og behandling af sygdommen, tidligere kaldet mani-depressiv, der er kendetegnet ved episoder med mani, hypomani, depression eller blandingstilstand, og som rammer ca. 2-3% af befolkningen. Bogens hovedfokus i første del er især de tanker og følelser, der typisk dukker op i forbindelse med sygdommen. En fortæller, hvor vigtigt det er, udover at lære at acceptere at have fået sygdommen også at tage den forebyggende medicin og passe den øvrige behandling, at få søvn og få en god, regelmæssig kost og motion. Og at der ikke planlægges for mange ting på en gang. En anden har modsatrettede følelser og udtrykker, at hendes liv er godt udenpå. At hun ser ud, som om hun har styr på det hele. Men indeni ville hun så gerne skifte det ud. En fortæller, at man ser verden meget forskelligt og opfører sig forskelligt afhængigt af, om man er neutral, deprimeret, manisk eller i en blandingstilstand. Angsten for at miste kontrollen ved manitilstanden nævnes, fordi man har bevæget sig ud i noget uforudsigeligt, og der stilles spørgsmålet: "Kan jeg nogensinde stole på mig selv igen?" Den, der har været i depressions mørke, farvede billedet af sig selv og andre så sort, at vedkommende synes, der ingen mening var i, at han skulle være til. Og da han kom ud af depressionen, var det vigtigt for ham at få fuld handlekraft og kæmpe for at nå dette mål.

Bogens anden halvdel sætter fokus på de personlige konsekvenser af sygdommen, som den medfører - selvmord, tab af venner, kolleger, arbejdsevne, forældreevne, måske ægtefælle og tab af selvværd og ændringer i identiteten. En beskriver, hvordan det er at anerkende sorgen over at miste og give den plads, mærke og bearbejde de vanskelige følelser ved hjælp af psykolog og psykiater for at komme videre. At omdefinere og udvikle sin identitet til et liv på de nye præmisser sygdommen giver – det, der kaldes recovery. Erkendelsen er ikke kommet på én gang. Det er en proces, som skal gennemleves igen og igen. Sygdommen er af en så nederdrægtig natur, at den til tider fornægter kendsgerninger, så man handler i modstrid med det, man egentlig vil. Men modgang giver en uvurderlig tyngde i livet, der gør nuancerne endnu klarere og forståelsen endnu dybere. Spørgsmål dukker dog op, når diagnosen stilles: Hvordan findes vejen ud? Hvordan fås styr på følelser, stemningsudsving, det indre kaos? Bliver man rask eller bare nogenlunde stabil? Og lettelsen ved at få at vide, at de problemer faktisk skyldes en sygdom. Der hersker et ønske om at bidrage til åbenhed, og derfor har personer i bogen valgt at stå frem med troen på, at det kan føre noget godt med sig. Det kræver mod at fortælle om sin sårbarhed, da man kan blive mødt med uforståenhed, afvisning, respektløshed eller usikkerhed. Man kan dog også opleve at få hjælp, støtte og accept.

I kapitel 13 præsenteres forskellige redskaber, der kan være nyttige i håndteringen af sygdommen. Og i kapitel 14 interviewes multikunstneren Jan Morell om sammenhængen mellem de lettere maniske faser, de såkaldte hypomanier, og

kreativitet, som kan give en vis fordybelse. Men pludselig kan han nå grænsen, hvor han ikke længere kan koncentrere sig og skabe noget, der er forståeligt for andre eller for ham selv bagefter. Og i den svære og sygelige mani er der til gengæld ingen fordybelse. Under depressionerne sker der en form for energiophobning, og så er der senere gået hul på inspirationen. Kunsten er dog at styre depressionen, så den ikke fuldstændig tager magten fra ham, da den svære depression som regel er hæmmende for skaberevnen. Han er glad for, at der findes antidepressiv medicin, som har bragt hans skaberevne tilbage. Han gør opmærksom på, at mennesker, der lider af stemningssvingninger måske er mere kreative, produktive og intelligente end gennemsnittet. Han henviser i den forbindelse til de mange store kunstnere, som fx Grundtvig og P.S. Krøyer, hvis billeder man har valgt til bogen, fordi de formidler en særlig stemning af lys og mørke, optimisme og tungsind, altså aspekter af den bipolare lidelse.

I kapitel 15 omtales de pårørendes interesse og deltagelse, og at deres tilstedeværelse og nærvær er altafgørende og vigtig. I bogens sidste kapitel fortæller en psykiater levende om sin opvækst med en bipolar far. Man kunne godt have ønsket sig en bredere aldersfordeling af de sygdomsramte, så der var et større erfaringsgrundlag. Bortset fra disse dråber malurt er bogen anbefalelsesværdig og nyttig for brugere, pårørende, studerende, psykiatere og psykiatrimedarbejdere på alle niveauer.

Kirsten Sefland
Konsulent