

FORORD

Denne bog er en gennemgribende beskrivelse af alle sider af sygdommen depression. Symptomer og årsager. Forebyggelse og behandling, både det, mennesker selv må klare, og det, de professionelle har ansvaret for.

Som de fleste sikkert har bemærket, er depression for alvor kommet på dagsordenen her i begyndelsen af det 21. århundrede. Der er talt og skrevet meget om depression i aviser og ugeblade, på tv, ved folkelige oplysningsmøder og på videnskabelige konferencer.

Men der findes i dag ingen tilbundsgående, letlæselig og opdateret bog om depression, en bog om, hvad depression er, hvordan sygdommen udvikler sig, og hvordan de indre og ydre årsager spiller sammen og fører til depression. Om de særlige forhold hos børn og hos ældre. Om relationen mellem stress, depression og arbejdsliv. Om hvad de pårørende skal gøre, når et familiemedlem langsomt går i stå og mister livsgnisten. Om de mange former for behandling, selvbehandling, psykologisk behandling, medicinsk behandling, fysiske metoder, komplementære metoder osv. Det hele er samlet i denne nye bog, der afløser PsykiatriFondens tidligere mere kortfattede udgivelser om depression.

Bogen er skrevet for både de depressionsramte og deres pårørende og for fagfolk på ethvert niveau: læger, psykologer, sygeplejepersonale og medarbejdere i sundheds- og socialvæsenet, studerende mv. Men den er også skrevet for arbejdsgivere og personalechefer, der har at gøre med stressede medarbejdere. Og ikke mindst for almindelige mennesker med interesse for menneskets psyke og for hjernens funktioner. Depression er en alvorlig sag, men samtidig en ejendommelig og fascinerende sygdom, som alle kan have gavn af at sætte sig ind i.

Dette brede sigte bevirker naturligvis, at læseren i en del tilfælde kun ønsker at læse nogle af kapitlerne. Nogle afsnit er således mere til den almene befolkning (fx kapitlerne om stress, om forebyggelse og om familiens rolle), mens andre er mere til behandlere (fx kapitlerne om psykologiske og biologiske årsager og behandling). Den enkelte læser må selv sortere og udvælge de kapitler, der har mest relevans. For mange vil alle bogens kapitler være af interesse, og sproget er i langt de fleste kapitler holdt i en letforståelig tone. Netop for at hvert af kapitlerne skal kunne læses mere eller mindre selvstændigt, har gentagelser ikke kunnet undgås. Det må den læser, der læser bogen fra ende til anden, bære over med.

I slutningen af de fleste kapitler er der nævnt nogle litteraturhenvisninger for de læsere, der er specielt interesserede. Det drejer sig dels om oversigtsartikler og bøger, dels om artikler, som dokumenterer specielle eller kontroversielle punkter i teksten. I teksten er det markeret med et diskret hævet tal svarende til nummeret i den efterfølgende litteraturliste. I slutningen af bogen findes et stikordsregister.

En svær depression er noget af det mest ubehagelige, et menneske kan komme ud for. Desuden er depression en af de største byrder for både familien og arbejdsmarkedet. Da det i dag i vidt omfang er muligt både at forebygge og behandle depression, er det meningsløst, at depression er så udbredt, som tilfældet er.

Forudsætningen for forebyggelse og behandling er imidlertid, at alle kender lidt til depression, hvilke kendetegn man skal lægge mærke til, hvad årsagerne kan være, og hvad man kan gøre. Det drejer sig om viden og åbenhed. Målet med denne bog er således at ruste mennesker til at vide, hvad de skal gøre, når de møder depressionen, det være sig hos dem selv, et familiemedlem, en kollega eller en nabo – eller en klient eller patient.

I de senere år er der kommet en større åbenhed omkring depression, især bakket op af kendte mennesker, der offentligt har fortalt om deres depression og dens behandling. Det har for mange været inspiration til yderligere åbenhed og viden om depression og depressionshåndtering. I bogen har

kongelig skuespiller Henning Jensen velvilligt givet korte beskrivelser af de voldsomme depressionssymptomer, som han oplevede, da han som ung var ramt af depression. En varm tak til Henning Jensen for hans vedholdende indsats for åbenhed i psykiatrien.

De professionelle skal blive bedre til at stille diagnosen og skelne mellem de mange undergrupper af depression. De skal også blive bedre til at behandle og kombinere de mange behandlingsmuligheder, der er til rådighed i dag. Men det allervigtigste er måske, at den deprimerede selv og de pårørende melder ud, siger til, sætter sig ind i sagen og henvender sig til lægen, så snart depressionen viser sig. Depression er stadig en underdiagnosticeret tilstand – og en underbehandlet sygdom.

Bogen er skrevet af en tværfaglig gruppe, med undertegnede som hovedforfatter. Medforfatternes navne er anført i indholdsfortegnelsen og ved de respektive kapitler. Jeg vil gerne sige varmt tak til dem alle, der således har bidraget til, at denne bog har fået alle depressionens facetter med. Også tak til de kolleger og andre, der har gennemlæst manuskriptet og fremkommet med konstruktive kommentarer.

Jes Gerlach