

AT Synopsis

Titel	Kampen for det gode liv
Fagkombination	<i>Bioteknologi A og psykologi C</i>
Problemformulering	Flere og flere får diagnosticeret depression, og man regner med, at hele fem procent af Danmarks befolkning har en depression – et tal som er stigende. I Danmark er over 400.000 personer i behandling med antidepressiv medicin. Verdensorganisationen WHO forudser, at depression i 2020 vil være den mest udbredte lidelse næst efter hjertesygdomme. Er man ramt af depression, kan selv hverdagens små basale nødvendigheder, synes uoverskuelige og kampen for det gode liv består derfor i kampen for at overvinde depressionen, så den ramte kan få en fungerende hverdag igen. <i>Hvad er depression set fra både et psykologisk og fra et bioteknologisk perspektiv og hvorledes kan depression behandles?</i>
Metode	Til at belyse kampen for det gode liv som kampen ud af depression arbejder jeg med fagene psykologi og bioteknologi, hvilket er en god kombination da depression er en psykisk sygdom, som et resultat af sammenspil mellem både biologi og psykologi. I det bioteknologiske perspektiv kan depression ses som mangel på - eller for meget af - forskellige kemiske stoffer. Det kan ses som nogle biologiske processer, og man kan dermed udvikle medicin til at gå ind og rette op på netop disse processer. Psykologi kan derimod hjælpe med at se mennesket bag al kemien, og hjælpe med at forstå hvordan en deprimeret tænker og kæmper, og dermed belyse hvilke redskaber der også er vigtige i kampen mod depression, når man ser mennesket som et tænkende og følelsesmæssigt væsen, og ikke blot som kemi og biologi. I bioteknologi, som tilhører det naturvidenskabelige fakultet, har jeg tilegnet mig viden fra lærebøger og fagsider, men i faget arbejder vi med eksperimentelt arbejde såsom laboratorieforsøg. Den naturvidenskabelige arbejdsmetode består i observation → hypotese → eksperiment → resultater → resultatanalyse → konklusion. Ved at følge den proces, kan medikamenter udvikles og mulige biologiske sammenhænge ifm. depression findes. Psykologi bruges ifm. dette emne hovedsagligt som et samfundsvidenskabeligt fag. Formålet er at finde frem til det, der er fælles for deprimerede; årsager, symptomer og den bedste behandling. I psykologi, når man bruger det som et samfundsvidenskabeligt fag, anvendes bl.a. spørgeskemaundersøgelser og interviews. Spørgeskemaerne kan hjælpe med at belyse hvorvidt en behandlingsmetode er bedre end en anden, og de kan bruges til at finde ud af hvor mange mennesker i en befolkningsgruppe, der føler sig deprimerede. Som samfundsfaglig tradition har psykologien også et ben indenfor den naturvidenskabelige del, bl.a. når der laves laboratorieforsøg eller ifm. kognitiv terapi.
Problemstillinger	Problemstillingerne jeg vil arbejde med lyder som følger: • Hvad er en depression? • Hvilke årsager kan der være til depression, og hvilke metoder bruger man til at diagnosticere? • Hvorledes behandles depression i Danmark? • Hvad er den mest effektiv behandlingsform?

Problemstillinger	Hvad er en depression? - Depression er sorg, der ikke står i forhold til omstændighederne, hvorimod sorg er depression, der står i forhold til omstændighederne. Ifølge ICD-10, WHO's Internationale diagnosesystem, defineres en depression som følger: <i>Det kan inddeles i forskellige typer og grader:</i> Depressiv enkelt episode, tilbagevendende periodisk depression og vedvarende (kronisk) depression. Og de to første kan inddeles i forskellige grader som: let, moderat og svær. <i>Metode: spørgeskema.</i> <i>Symptomer:</i> - Kendetegnet ved sort syn på alt. Lige gyldighed. Mangel på selvtillid og energi; hverdagen bliver uoverskuelig. Forringet selvværdsfølelse og en eventuel skyldfølelse. Dårlig søvnrytme. Psykofysiske symptomer: smerte i sind = smerte i fx mave eller vejtrækningsproblemer. Hvilke årsager kan der være til depression og hvilke metoder bruger man til at diagnosticere? Komplekst sammenspil mellem arv og miljø; psykologiske belastninger sætter biologiske spor i hjernen, og biologiske afvigelser i hjernens nervesystem kan føre til psykologiske reaktioner og symptomer. - Stressorer: fx traumatiske oplevelser - Abeforsøg: Viser sammenhæng mellem serotonin-niveau og social status. Metode ifm. abeforsøg: <i>Psykologi som naturvidenskabeligt fag, eftersom det er et dyreforsøg i laboratorium. Men delvist også som samfundsvidenskabeligt fag; mennesket (aben) i gruppen.</i> <i>Kritik: Giver en indikation om mennesker, men kan det overføres?</i> <i>En biologisk grund - hjernens kemi:</i> - Lavt indhold i hjernen af primært signalstoffet serotonin - Serotonin: Betydning for humør, søvn og når mængden falder, så falder behov for søvn, mad og sex = deprimeret sindstilstand. - Overaktivitet i den hormonelle stressakse med forhøjet cortisolniveau, som skader bl.a. neuronerne i serotonin-systemet. - Hæmmet vækst af neuroner i hjernen; som følge af ovenstående faktorer. Depression kan være en følge af forstyrret regulering af kemiske signalstoffer i hjernen, fx serotonin eller glutamat. Serotonin: Serotoninreceptorer mister fx følsomheden. - Let-stressbare har et følsomt serotonin-system; sammenhæng ml. neuroticisme og serotonin-systemet. Metode til at bekræfte at serotonin har betydning: <i>Biotechnologisk laboratorieforsøg: Deprimerede, der bliver helbredt med SSRI, der øger serotonin-niveau i hjernen, er meget følsomme over for at få det fjernet igen; giver man dem noget, der sænker serotonin-niveauet, kan man fremprovokere et voldsomt humørudryk.</i>
--------------------------	---

Metode til at finde ud af sammenhæng ml. neuroticisme og serotonin:

Psykologisk laboratorieeksperiment: Hjernescanninger af 83 raske forsøgspersoner, som samtidig tog personlighedstest.

Resultat: Personer med høj neuroticisme = følsomt serotonin-system.

Glutamat:

Forhøjet koncentration af glutamat i hjernen → Hjernens nydannelse af celler er nedsat, så den naturlige celledød i hjernen er større end dannelsen af nye neuroner - måske på baggrund af betændelsesreaktioner såvel som cortisolpåvirkninger i hjernen.

Metode: De biologiske processer og faktorer har man fundet ud af ved at foretage laboratorieforsøg. Man har villet undersøge en enkelt faktors betydning ifm. depression; mængden af glutamat eller mængden af serotonin.

Til diagnosticering bruges der spørgeskemaer.

WHO's Internationale diagnosesystem, ICD-10: Et spørgeskema med pointsystem hvorved lægen ud fra et antal point, kan bedømme hvilken type og sværhedsgrad depressionen ligger indenfor.

Blod – og urinprøve, samt hjertekardiogram: *falsificering* af andre skavanker og dermed bekræfte, at der er tale om reel depression.

Hvorledes behandles depression i Danmark?

Samtaleterapi og fysisk intervention: farmakologisk behandling eller ECT.

Let depression med kort varighed = støtte fra familie eller terapi

Let / moderat = psykoterapi alene, medicin alene eller kombination.

- i mildere tilfælde = *kan* bestå i terapi alene eller medicin alene

- i sværere tilfælde = terapi + medicin

- forskning viser, at kombination virker hurtigst og bedst på de fleste depressioner, end hver for sig.

Meget svær/alvorlig depression = ECT.

Medicinering: fx SSRI (Selective Serotonin Reuptake Inhibitors)

SSRI: Daglig tale; lykkepiller. Påvirker serotonin-niveauet i hjernen.

Hæmmer genoptagelsen af serotonin i den præsynaptiske endeknop → serotonin forbliver i synapsespalten → virkning på receptorer i den postsynaptiske celle forstærkes → bedre humør.

Terapi: Mest brugte terapiform er kognitiv psykoterapi.

Ændre patientens tankemønstre. Lærer den deprimerede at forstå sine tanker og følelser, og hvordan vedkommende skal handle på dem → Ikke blot løsning på aktuelt problem, men patienten får også anvendeligt værktøj til fremtiden.

ECT: Elektrochok. Effektivt mod svær depression.

Ulempe: Kognitionsproblemer → man kan miste noget af hukommelsen.

Fordele: 80-90 % får det afgørende bedre mod 50-70 % ved andre behandlingsformer, ifm. meget svær depression.

	Hvad er den mest effektive behandlingsform? Ved svære depressioner; sammenspil mellem psykologi og medicinering; Forsoning af den psykosociale og psykofarmakologiske forståelse af depression. Medicin → Folk bliver tilgængelige for psykoterapi Terapi → Bedst til at holde folk væk fra tilbagefald = kombineret behandling er bedste strategi mht. at sikre helbredelse <i>Amerikansk forsøg; Ellen Frank, Professor of Psychiatry and Psychology at the University of Pittsburgh.</i> Stadig kun på forsøgsbasis: Ketamin: Blokerer NMDA-receptorer i hjernen. Beskytter neuronerne → ændrer måden glutamat påvirker hjernen → Levende væv svinder ikke ind. Gode ting: Virker enormt godt på svære depressioner, og virker meget hurtigt. Kritik: Alvorlige og mulige uvisse bivirkninger. <i>Forskningsmetode: Placebo vs. ketamin – har ketamin en reel effekt?- Ja.</i> <i>Metode: Spørgeskemaundersøgelser; kvantitative data</i> <i>Kognitiv psykologi hører til det naturvidenskabelige område indenfor psykologien. Det er derimod det samfundsvidenskabelige område, så snart det handler om spørgeundersøgelser, om fx hvilken behandling der er mest effektiv.</i>
Konklusion	Der er ikke noget entydigt svar på depressionens væsen og vejen ud af den, men det kan konkluderes at depression er et sammenspil mellem biologi og psykologi, og kampen for at komme tilbage til et godt liv og overvinde depressionen, er en sej kamp, og sejere for nogen end andre, alt efter hvilken grad og type depression man har. Den mest effektive behandling, og dermed bedste vej ud af depressionen, er derfor også en kombination af metoder, der rammer begge områder, dvs. en kombination af terapi og medicinering. Medicinering er det bedste middel til at få folk ud af depression eller gøre dem modtagelige for terapi, hvor at terapi er det bedste middel til at holde folk ude.
Perspektivering	Sundhed → <i>En gruppes sundhed. Depression i samfundet.</i> <i>Fagkombinationen samfunds-fag og idræt.</i> <i>Samfunds-faglig metode: Spørgeskemaundersøgelser og statistikker.</i> <i>Idræt: Motion som behandlingsmulighed.</i> Det perfekte menneske → <i>Krav fra samfundet; årsag til depression. At man ikke er et perfekt menneske = depression.</i>
Litteratur	- http://videnskab.dk/krop-sundhed/kendt-middel-mod-bedovelse-virker-pa-svaer-depression - Solomon, Andrew: Helvedes malstrøm – en bog om depressionens anatomi - Skram-Jensen, Birgit: Depression. - http://www.netpsykiater.dk/htmsgd/depression.htm - www.psykiatrifonden.dk