

## **Pressemeddelelse**

Fra Marianne Geisler, kognitiv psykoterapeut.

### **Et nyt år – og hva' så?**

**Et nyt år melder sig – mange glæder sig til at se, hvad det har at byde på. For andre betyder det ikke ret meget, hvad der sker omkring dem i den anledning – eller det kan være direkte negativt at opleve at "alle" andre går og glæder sig til at tage hul på et nyt kapitel, lægger spændende planer og har overskud til ambitiøse nytårsfortsætter. Det gælder for mange af dem, der slæber rundt på angst og depression, og det er der f.eks. mange helt unge, der døjer med.**

### **Manglende forståelse**

For mange mennesker kan det virke helt urimeligt, at teenagere kan blive deprimerede og have alvorlige problemer med angst, der bremser dem i at udfolde sig og nyde livet. De er jo så unge! De skulle da bare nyde det – hedder det ikke ung og ubekymret? De unge har det jo så let nu om dage, det er jo slet ikke, som da far var ung og måtte slide i det fra tidlig morgen. De har jo alt, de unge – udseende, materielle goder og masser af frihed, hvad er det nu for noget pjat? De må da lige tage sig sammen!

### **Opgivende...**

Det nytter bare ikke noget, hvis man lider alvorligt af for ringe selvværd, præstationsangst, identitetsforvirring eller følelsen af magtesløshed. At høre på det voksne (bebrejdende) heppekor gør nok snarere tingene endnu værre og mere uoverskuelige; den unge føler ikke, han eller hun kan leve op til forventninger og krav fra familien, uddannelsen, vennerne, medierne..? Mange unge tynges af en opfattelse om, at det er meget katastrofalt at begå fejl, og at man kun bliver elsket og accepteret, når man er perfekt helt igennem! Og verden ser fra den unges synsvinkel ud til at være befolket af lutter helt uopnåeligt perfekte typer, der lige præcis ved, hvad det hele handler om og har styr på tilværelsen.

### **En stor mundfuld**

Ungdommen er kendetegnet ved, at man bevæger sig fra en drøm om fremtiden som voksen over mod en realitet, der kan virke meget svært tilgængelig og enorm i omfang. Beslutninger skal tages og følges, man er usikker på, om man tager de rette valg – for der er jo så mange muligheder; og det kan være helt umuligt at forestille sig, at man rent faktisk kan leve op til realiteternes verden med alle dens krav til ansvarlighed, overblik, handlekraft og "lykke". Og med den unges iboende utålmodighed ser alting ud til at gå for langsomt og være for sølle – især ens egen formåen.

### **Mental lindring**

Kognitiv terapi er videnskabeligt dokumenteret som den bedste metode til behandling af angst og depressioner. Marianne Geisler, psykoterapeut, pointerer: -Der er ingen grund til at lide, bare fordi man er teenager, der er ingen lov om, at det SKAL være hårdt at komme igennem ungdomsårene. Tværtimod er det er en god periode i livet til at tilegne sig nogle gode, brugbare redskaber til at tackle udfordringerne med. Med kognitiv terapi endevender man ikke hele barndommen, forklarer Marianne Geisler. -Man tager sig af en ting ad gangen, det er mest overskueligt. Ligesom hvis man skal spise en elefant; det gøres nemmest én bid ad gangen!

### **Vær opmærksom**

Marianne Geisler vil gerne berolige forældrene lidt: -Det er ikke bare forældrenes skyld, når den unge har det dårligt psykisk, fortæller hun. -Til gengæld vil jeg gerne opfordre til, at man som forælder er opmærksom på, hvis den unge gentagne gange kommer med meget negative udtalelser om fremtiden, sig selv og verden omkring. Generaliserende udtryk som; "Der er ingen, der kan lide mig!" eller "Jeg dur ikke til noget!" kan man godt spørge lidt ind til og støtte den unge i at søge hjælp hurtigt, for både angst og depression er nemmere at behandle, hvis man kommer i terapi, før det kører helt af sporet. -I den forbindelse er det vigtigt, at man får afdramatiseret selve det at søge terapi og f.eks. sidestiller det med at gå til fysioterapi med en dårlig skulder, foreslår Marianne Geisler.

## **Symptomer**

De fleste deprimerede bliver triste, mister koncentrationen, bliver passive, føler sig trætte, uden energi og overskud. Selv den mindste ting virker uoverskuelig og håbløs og efterhånden kommer selvbekymringer og skyldfølelsen. Andre kan lide af en mere ”skjult depression”, der er kendetegnet ved fysiske symptomer som hovedpine eller angstsymptomer som hjertebanken, rysten, tørhed i munden, ”knude i maven”, osv. -Det ligner til forveksling symptomerne på stress – men langvarig stress kan også udvikle sig til både depression og angst, hvis den ikke behandles i tide, påpeger Marianne Geisler.

Angst kan optræde som panikangst med bl.a. ovennævnte fysiske symptomer. Den kan også være mere skjult og give sig udtryk i en generel modvilje mod at deltage i noget – den såkaldte socialangst. Mange unge skammer sig over deres angst og forsøger at skjule det, men det er vigtigt at få talt om det.

## **Behandling**

Både depression og angst kan behandles hurtigt og effektivt med kognitiv terapi. Ved depressionbehandling forsøger terapeut og klient sammen at finde frem til de negative tanker og forestillinger, den deprimerede har om sig selv, sin omverden og sine fremtidsmuligheder, og erstatte disse negative, automatiske tanker med mere realistiske, alternative tanker. Ved angstbehandling arbejder terapeut og klient sammen på at registrere klientens negative forudsigelser og realitetsteste disse gennem aftalte adfærdseksperimenter.

## **Kan ikke ties væk**

Ifølge psykiatrifonden lider mindst 250.000 danskere til enhver tid af depression og samme antal lider af angst. Ca. 20% af den danske befolkning vil på et eller andet tidspunkt udvikle symptomer på depression eller angst. Meget tyder dog på, at dette kun er en lille del af den samlede reelle mængde – dvs. mange går rundt og lider, selv om de relativt nemt kunne hjælpes til højere livskvalitet. Eftersom mere end 2/3 af de mennesker, der får en depression, vil udvikle nye depressioner senere i livet, er det vigtigt at kende tegnene i tide og få nogle redskaber til at tackle problemerne. Hvis man har angst eller er depressiv har man brug for støtte, åbenhed og accept – og gerne et lille venligt puf for at komme i behandling. Man behøver ikke at være syg for at få gavn af terapi, det er faktisk klogere at begynde, for at undgå at blive det! Og som Marianne Geisler siger: -De bedste investeringer, vi kan foretage, er dem, der lærer os at håndtere vore problematikker bedre – dem der gør livet lettere og skønnere.

---

Yderligere oplysninger kan fås hos X-PSYK, Marianne Geisler, cand. theol. og cand. pæd., pæd. psyk.  
[mg@x-psyk.dk](mailto:mg@x-psyk.dk), tlf. 2517 7796. og på [www.x-psyk.dk](http://www.x-psyk.dk)