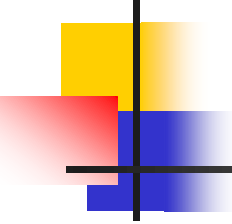


Þunglyndi



Kristján Már Magnússon
sálfræðingur

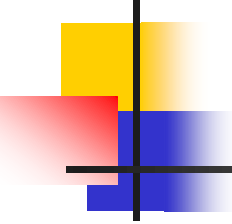


Samkvæmt skilgreiningu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) er þunglyndi sjúkdómur sem felur í sér eftirfarandi megineinkenni:

- Viðvarandi dapurleika
- Áhugaleysi
- Sektarkennd
- Lágt sjálfsmat
- Svefn- og meltingartruflanir
- Orkuleysi
- og lélega einbeitingu

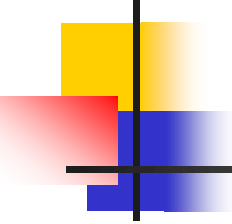
(Sadock og Sadock e.d., 2007, World Health Organization)





Skilgreining ICD-10

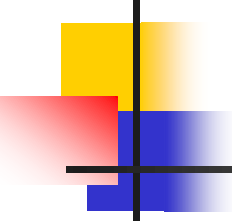
- Greiningarviðmið fyrir þunglyndi ICD-10. Listi yfir tíu megin Einkenni:
 1. Viðvarandi sorg eða geðlægð og / eða
 2. Áhuga- eða ánægjuleysi
 3. Þreyta eða orkuleysi
- að minnsta kosti eitt þessara einkenna ríkjandi flesta daga í að minnsta kosti 2 vikur



Skilgreining ICD-10

- Ef áðurnefnd einkenni eru til staðar, þarf að spyrja um fylgieinkenni:
 4. Svefntruflanir
 5. Óákveðni (erfitt að taka afstöðu)
 6. Lítið sjálfstraust
 7. Lystarleysi eða aukin matarlyst
 8. Sjálfsvígshugsanir eða -tilraunir
 9. Æsingur eða heftar hreyfingar
 10. Sektarkennd eða sjálfsásakanir



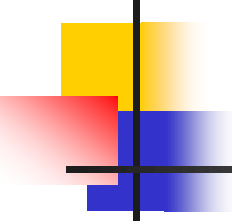


Skilgreining ICD-10

Alvarleiki:

- **ekki þunglyndi** (færri en fjögur einkenni)
- **vægt þunglyndi** (fjögur einkenni)
- **meðal alvarlegt þunglyndi** (fimm til sex einkenni)
- **alvarlegt þunglyndi** (sjö eða fleiri einkenni, með eða án geðrofs)

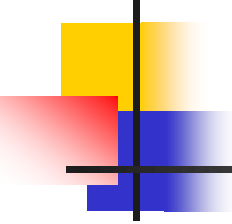




Þunglyndi

- Þunglyndisáfall einkennist einkum af áberandi missi á áhuga eða ánægju á athöfnum sem viðkomandi naut áður og af viðvarandi geðlægð í að minnsta kosti 2 vikur.
- Hjá unglingum getur áfallið komið fram sem pirringur fremur en sem depurð.
- Fullorðnir átta sig oft ekki á að þunglyndir unglingar geta sveiflast í skapi – frá hlátri til gráts
- Í öllum tilvikum einkennist meiriháttar þunglyndisáfall af ýmsum einkennum sem hafa áhrif á öll virknisvið einstaklingsins.



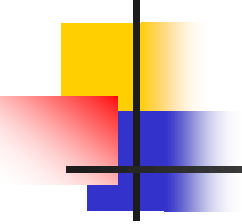


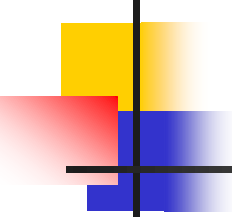
Þunglyndi

Á tilfinningasviðinu geta komið fram:

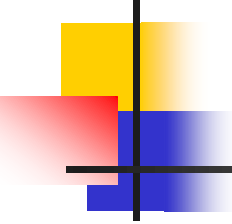
- sektartilfinning, depurð, grátköst, sjálfsfyrirlitning, tilfinningin að vera einskis virði eða fyrir, vanmetartilfinning og dómharka gagnvart sjálfum sér.
- Segja jafnvel að þau séu "heimsk", "ómöguleg", "vitlaus", "ljót", eða að "þetta sé allt þeim að kenna".



- 
-
- Þegar þunglyndir unglingar eru spurðir um framtíðina hafa þeir tilhneigingu til að gefa til kynna vonleysi og svartsýni.
 - Önnur einkenni geta verið, kvíði, áhyggjur af heilsu (verkir), ótti og fælni.

- 
-
- Hugsanir um dauðann eða sjálfsvíg geta fylgt pirringi og reiði
 - Erfiðleikar með að gera eins og til er ætlast af þeim
 - og skeytingarleysi um umhverfið (viss sjálflægni – sjá ekki út fyrir sig sjálfa).



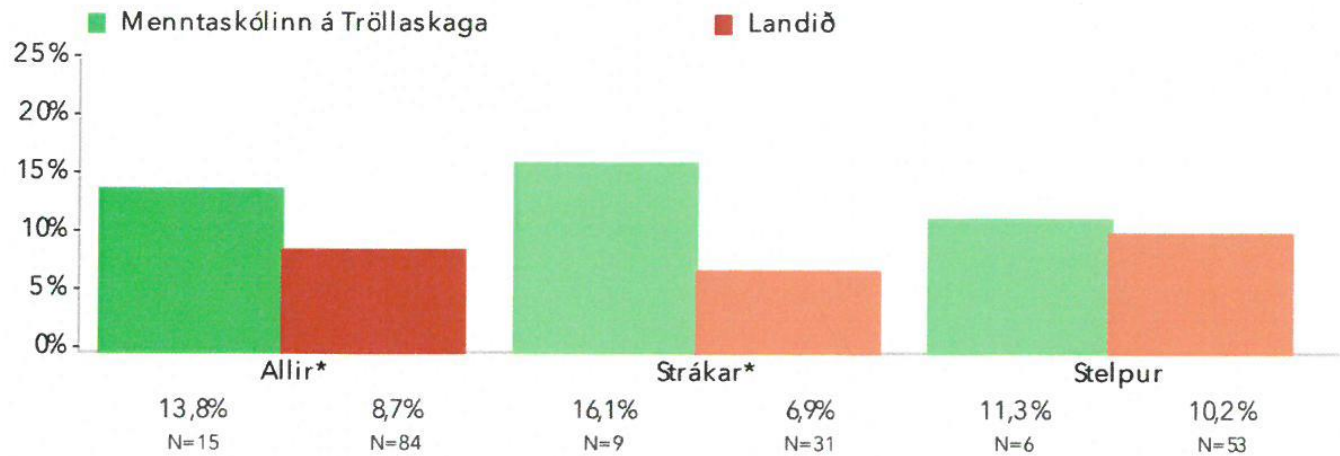


Þunglyndi

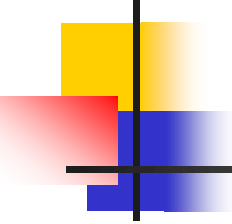
- Eftir eitt áfall – 20% líkur
- Eftir tvö áföll – 40 % líkur
- Eftir þrjú áföll – 60% líkur

- ... á viðvarandi þunglyndi

3.5. Þunglyndi – Kyn*



Á þessari mynd er niðurstaða matsþáttarins brotin niður eftir kyni.



Líffræðilegar og sálfræðilegar skýringar

- Líffræðilegt – arfgengt – efnabúskapur
- Uppeldislegt – mótun – viðbrögð við áhrifum umhverfisins



Líffræðilegar og sálfræðilegar skýringar

- “Taugasálfræðin hefur sýnt fram á að sú umönnun og aðhlynning sem smábörn njóta verður til þess að byggja upp taugabrautir og taugastöðvar sem tengjast stjórnun streitu og uppnáms.”
- Cicchetti, D. (1989). How research on child maltreatment has informed the study of child development: Perspectives from developmental psychopathology. In D. Cicchetti V. Carlson (Eds.), Child maltreatment: Theory and research on the causes and consequences of child abuse and neglect (pp. 377–431). New York: Cambridge University Press.

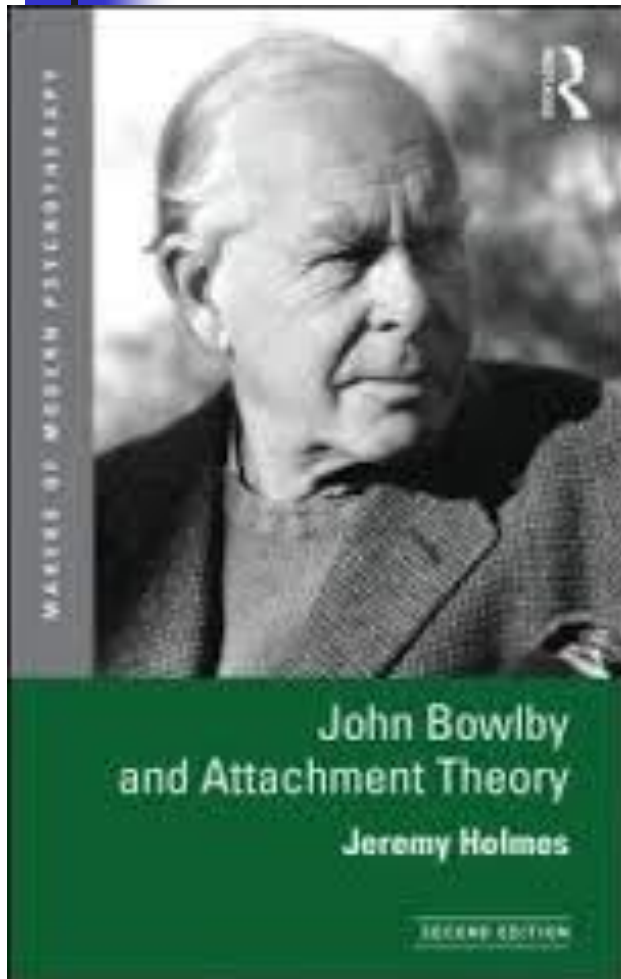




Þátttaka hins fullorðna í lífi barns, af áhuga og innlifun, skapar þau tengsl sem barnið þarf á að halda, til að það nái að þroskast og dafna.

Bowlby, John: Attachment and loss 1969

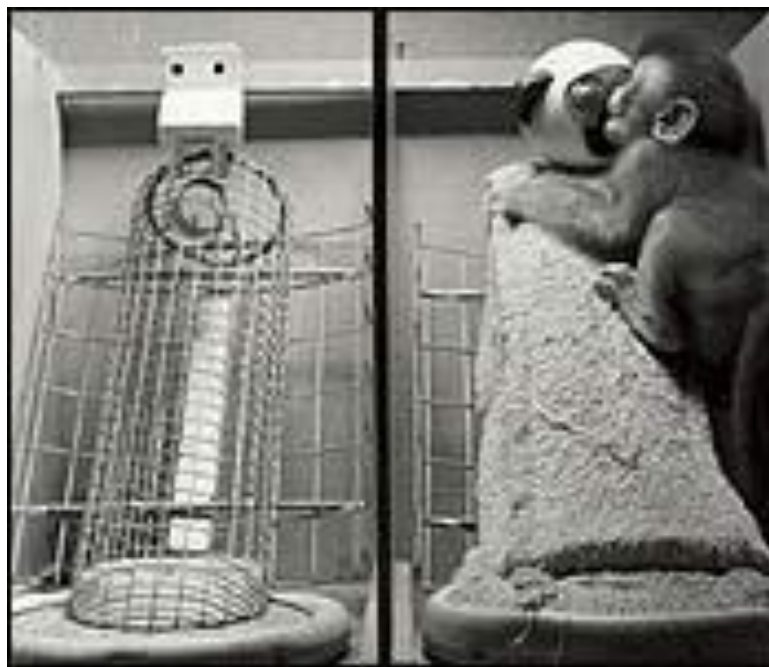
Þroskandi tengsl byggjast á trausti,
góðum samskiptum og nálægð.



John Bowlby 1907 - 1990 

Næring eða hlýja

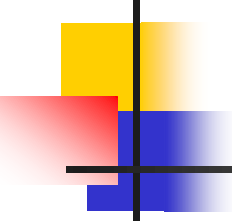
- Harry Harlow (ca 1950)



"Given a choice, infant monkeys invariably preferred surrogate mothers covered with soft terry cloth, and they spent a great deal of time cuddling with them (above), just as they would have with their real mothers."

Reynir ráðgjafastofa 2015





Tengslakenningar - Uppruni

Þegar Bowlby leitaði orsaka geðrænna erfiðleika hjá börnum, uppgötvaði hann:

- Að reynsla barna af endurteknum missi, vonbrigðum og aðskilnaði frá þeim persónum sem börnin tengdust mest, yfirskyggði öll önnur áföll.



Tengslakenningar

- "... ef tilfinningaþroski barns á að þróast snurðulaust, virðist nauðsynlegt fyrir ómótaða sál að njóta áhrifa þess sem skipuleggur upplifanirnar - móðurinnar."
(Bowlby, 1951, p. 53)



Tengslakenningar

- Á þessum tíma (1950-1960) lagði Bowlby megináherslu á móðurina sem uppálanda:
- “Fathers have their uses, but normally play second fiddle to mother.
- Their prime role is to provide emotional support to their wives’ mothering.”

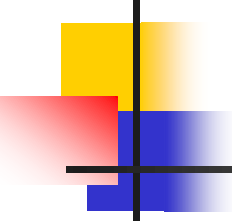


Tengsl alla ævina

- Tengslahegðun skapast af tilfinningalegum tengslum í bernsku, en mótast af tilfinningalegri reynslu í nýjum samböndum við fólk og hefur ekki bara áhrif í bernskunni heldur á öllum æviskeiðum.

(Parks, Stevenson-Hinde & Marris 1991)





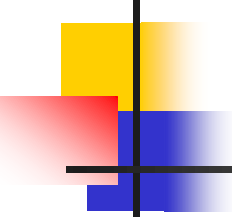
Tengsl og geðheilbrigði

Tengslakenningar:

- "Geðheilbrigði og geðrænn vandi er nátengdur fyrstu reynslu einstaklingsins af því að tengjast öðrum, eða af fyrstu tengslamyndun hans."
- "Sálfræðilegur þroski er háður möguleikum einstaklingsins til að breyta og þroska sinn innri mann og þau viðbragðamynstur sem mótuðust á fyrstu árum ævi hans."

Torben Schjødt (2007):
Miljøterapi på dynamisk grundlag.





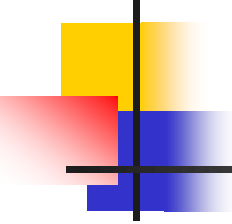
Meginforsendur tengslakenninga

Tengslakerfi – móðir og barn mynda sjálfstjórnandi gagnkvæmt samskiptakerfi:

- Byggist á grundvallar líffræðilegum forsendum sem tryggja að barnið lifi af, í tengslum við mikilvægustu tengslaaðila (móður).
- Oxytosin – tengir móður við barn og barn við móður.

(Uvnäs-Moberg & Peterson 2005)

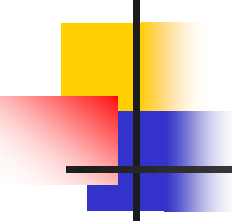




Meginforsendur tengslakenninga

- Ungbörn leita nálægðar – sérstaklega við móður – ef það verður fyrir kvíðvænlegri reynslu (óþekktar aðstæður eða fólk, sársauki, ógnandi hugsanir).
- Barnið vonast til að njóta öryggis og verndar í nálægð móður.
- Þetta gerist með augnsambandi eða líkamlegri snertingu.
- Barnið er virkur gerandi í samskiptunum og gefur til kynna hvenær það hefur þörf fyrir nálægð og vernd.





Meginforsendur tengslakenninga

- Ef, hins vegar, þörfum þess er mætt ófullnægjandi, t.d. með of miklum viðbrögðum, ofverndun eða oförvun eða afneitun, með því að hafna eða hunsa þarfirnar, verða tengslin óörugg.

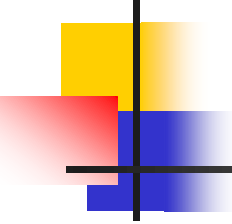
Ainsworth (1963 og 1967)



„Still face”

- <https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEBzht0>





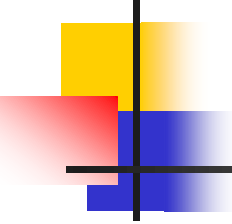
Gæði tengsla

Flokkun í: Örugg, óörugg, undanbragða-
og tvíbent tengsl

(Secure, insecure, avoidant and
ambivalent)

- https://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&list=PLpjax4xmX7Nfkk2G_CtmEwkuWguGVCZfUy&v=DH1m_ZMO7GU



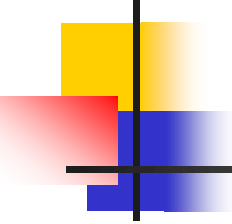


Meginforsendur

- Gegnum samskiptin myndast „innri nálgunarmynstur“ (representations of inner working models).
- Þessi mynstur gera samskiptin fyrirsjáanleg (Dæmigerð nánd, eða fjarlægð og skiljanleg, venjuleg hegðun sem barnið man)

(Bowlby 1969, Main, Kaplan & Cassidy 1985) Breherton & Mulholand 1999,





Meginforsendur

- Á grunni þessara „innri nálgunarmynstra“ mótast tengslaaðferðir og – hegðun einstaklingsins.
(Main 1995)

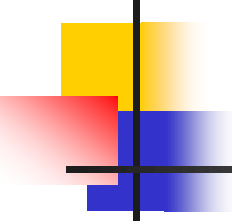


Meginforsendur

Taugasálfræðilegar rannsóknir styðja þessar kenningar:

- Við áföll, ofbeldi eða vanrækslu breytist heilinn - boðefni og taugatengingar sem hafa áhrif á tengslagetu...
- t.d. sjálfsstjórn (temprun tilfinninga) og fleiri atriði í starfsemi framheila.





Ófullnægjandi tengsl eða tengslarof

Þrjú stig viðbragða barna við aðskilnaði (tengslarofi):

- **Mótmæli** (tengd aðskilnaðarkvíða),
- **Örvænting** (tengd sorg og söknuði) og ...
- **afneitun** (eða aftenging - tengd varnarháttum og sérstaklega bælingu – til að verja sig gegn sársauka).

(Robertson & Bowlby, 1952)



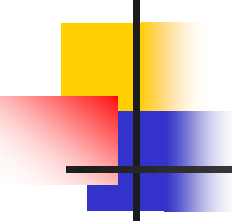


Það erfiðasta...

- "... sú innilega depurð sem fólk upplifir vegna haturs á þeirri manneskju sem þeim þykir allra vænst um og þurfa á að halda".

(Bowlby, 1951)

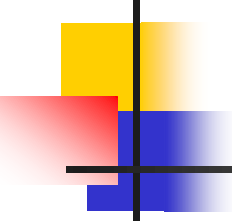




Tengslarof -tengslaröskun

- “Saknaðar- og sorgarferli hjá börnum og fullorðnum - þegar tengslabörfin birtist (þegar t.d. þörf er fyrir öryggi og vernd) en mikilvægustu tengslaaðilar eru ekki til staðar.”



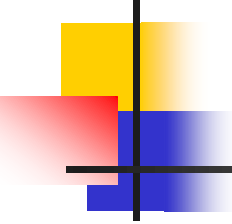


Tengslarof -tengslaröskun

- Bowlby telur að þegar fólk er ófært um að mynda djúp tengsl við aðra, sé það afleiðing þess að viðkomandi hafi of oft orðið að láta sér nægja aðra en mikilvægustu tengslaaðila.

(Bowlby 1958)





Depurð - þunglyndi

- **Lærð svartsýni** – þar sem túlkun á lykiláreitum í mannlegum samskiptum verða að uppistöðu neikvæð.
- Vegna fyrri vonbrigða ver einstaklingurinn sig með því að búast ekki við neinu góðu – til þess að verða ekki fyrir vonbrigðum.
- Vegna fyrri vonbrigða opnar hann ekki á viðkvæmar tilfinningar af ótta við vanlíðan - að þær verði í besta falli hunsaðar, en í verri tilfellum notaðar gegn honum.

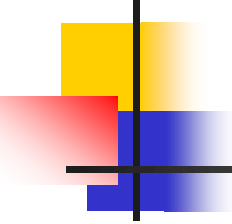
(Seligman 1985)



Áhættuþættir fyrir tengslarof

- Rof tengsla - sem áður voru (nokkuð) góð - geta orðið við áföll s.s. dauðsföll, skilnaði, ofbeldi, slys e.a.

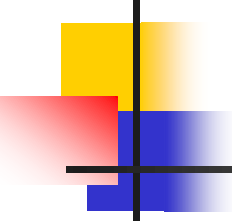




Áhættuþættir fyrir tengslarof

- Einnig er hægt að kalla það tengslarof, þegar um er að ræða viðvarandi skort á uppbyggilegum tengslum.
- Ástæðan getur verið vanhæfni foreldra, þar sem þeir eru ekki í stakk búnir til að skapa sterk tengsl við börn sín, vegna eigin tilfinningavanda, neyslu vímuefna, eða annars.





Viðhorf til lífsins

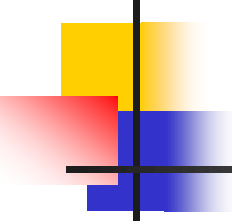
Svartsýni

- Erfiðleikar vara lengi
- ... grafa undan öllu og eru því tilefni til almennra áhyggna
- ... eru mér (og mínum mistökum) að kenna
- ... eru (ófyrirgefanleg) mistök

■ Bjartsýni

- Erfiðleikar eru bara tímabundin óþægindi
- ... eru dæmi um að þetta eitt hafi misfarist
- ... eru ekki mér að kenna, heldur aðstæðum, óheppni eða öðru fólki
- ...eru áskorun um að gera betur





Nánar um svartsýni

- Í kjarna svartsýnnar er annað fyrirbæri – hjálparleysið
- Hjálparleysi er ástand þar sem ekkert sem þú velur að gera hefur áhrif á það sem gerist með þig
- Lífið byrjar yfirleitt og endar í hjálparleysi – þú sjálf/ur hefur enga stjórn

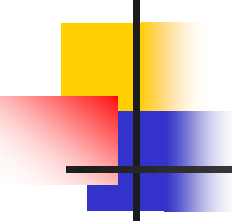


Niðurstöður mörg hundruð rannsókna

Þeir sem eru svartsýnir:

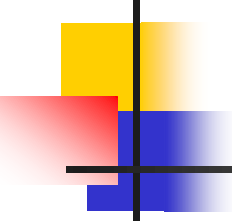
- Gefast upp fyrr
- Verða oftar daprir





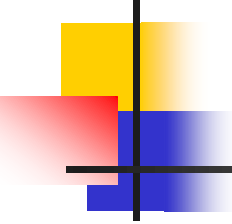
Persónuleg stjórnun

- Lært hjálparleysi er uppgjöf sem fylgir því viðhorfi að hvað sem þú gerir muni það ekki hafa nein áhrif á stöðu þína



Persónuleg stjórnun

- Útskýringastíll þinn er sá venjubundni háttur sem þú útskýrir fyrir sjálfum / sjálfri þér af hverju atburðir eða atvik gerast.
- Útskýringastíllinn er miðillinn sem byggir upp svartsýni eða bjartsýni



Hvað lýtur okkar stjórn?

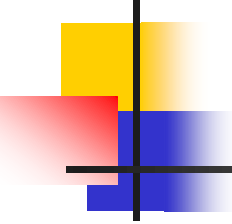
- Lært hjálparleysi (svartsýni)

Verður þegar við ofmetum hjálparleysi okkar og látum aðra eða aðstæður ráða í lífi okkar og skömmum okkur sjálf fyrir

- Lærð bjartsýni

Bjartsýni byggist á því að þú hugsar og segir jákvæða hluti við sjálfa/n þig í huganum þegar þú lendir í mótlæti eða velgengni.





Hvað lýtur okkar stjórn?

- Hugsanir okkar eru ekki bara speglun af því sem gerist í kringum okkur, heldur breyta þær líka því sem gerist.

Dæmi: Ef við teljum okkur áhrifalaus á hvað gerist með samskipti okkar við aðra, verðum við líkt og lömuð ef við þurfum að svara fyrir okkur eða standa fyrir máli okkar

- Svartsýnisspár ýta undir að það versta gerist

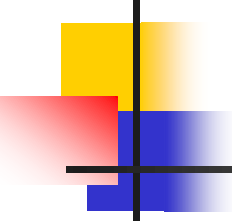


Svartsýni í andstreymi

Svartsýnir telja gjarnan að andstreymi ...

- muni endast lengi
- grafi undan öllum sviðum lífs þeirra
- sé jafnvel þeim sjálfum að kenna





Svartsýni í meðbyr

Svartsýnir telja gjarnan að meðbyr ...

... sé skammær

... hafi aðeins áhrif á afmarkað svið lífs
þeirra

... sé **ekki** þeim að þakka,
heldur megi rekja hann til

- aðstæðna,
- heppni eða
- velvild annars fólks



Bjartsýni í meðbyr

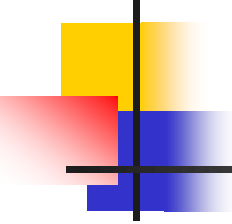
Þegar bjartsýnir lenda í sama meðbyrnum
finnst þeim gjarnan að hann ...

... muni endast lengi

... hafi áhrif á mörg / öll svið lífs síns

... sé þeim að þakka





Vinna með svartsýni

- Átta sig á ósjálfráðum hugsunum
 - Skýringar á andstreyminu eða meðbyrnum
- Véfengja bölsýnar skýringar
 - með því að koma með gagnstæð rök
- Finna aðrar, hagstæðari skýringar
 - sem stuðla að bjartsýni eða hemja svartsýni
- Beina athyglinni að bjartsýnni hugsunum

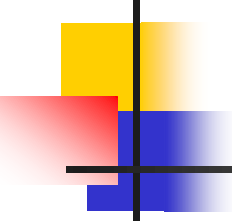


Vinna með svartsýni / þunglyndi

Sjálfsmynd:

- Sú mynd sem ég hef af sjálfum mér, hvað ég get og kann, bæði tilfinningalega og verklega.
- Miklu máli skiptir hvernig mynd einstaklingurinn hefur af sjálfum sér í samskiptum við aðra.



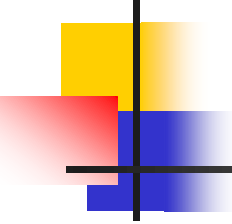


Sjálfsmynd - hvað hefur áhrif?

- **Ytri aðstæður** (eins og t.d. stuðningur foreldra eða starfsfélaga, tjáskipti, ýmiskonar örvun og félagatengsl)
- **Innri aðstæður** (eins og t.d. úrvinnslugeta einstaklingsins, geðslag hans, erfðir o.fl.)

Geta haft áhrif á bæði sjálfsmynd og sjálfsvirðingu í jákvæða eða neikvæða átt.



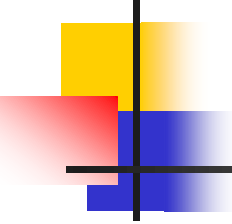


Sjálfsmynd þín - áhrifabættir

Hvaða ytri aðstæður hafa áhrif?

- Stuðningur/úrdráttur
- Virðing / óvirðing
- Ást / afskiptaleysi / höfnun
- Hve mikils virði finnst þér þú vera, eftir því hvernig þú metur viðbrögð annarra?
- Hve háð/ur ert þú mati annarra á þér?



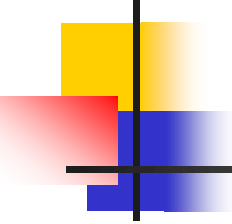


Sjálfsmynd þín - áhrifapættir

Hvaða innri aðstæður hafa áhrif?

- Hvernig tekst þú á við áreiti lífsins?
- Eru áreitin möguleikar eða hindranir?

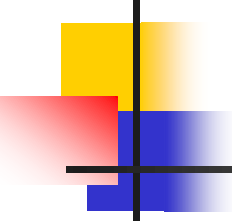




Hugsanir sem vega að sjálfstrausti okkar og ýta undir þunglyndi?

- Ég ætti að Við skömmum okkur
- Gerum of miklar kröfur til okkar
- Notum alhæfingar eins og alltaf, aldrei og verð
- Horfum bara á neikvæðu hliðarnar
- Horfum á mistökin en ekki lausnirnar
- Gerum lítið úr jákvæðum hlutum
- Vanmetum styrkleika eða kosti sem við höfum til að bera

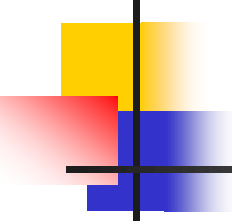




Svartsýn viðbrögð við gagnrýni eða mistökum

- Þetta er mér að kenna, ég er ómöguleg/ur
- Hugsar: Alltaf er ég að gera einhverja vitleysu. Þetta verður örugglega ömurlegt.
- Verð/ur hrygg/ur eða kvíðin
- Einangrar sig, verður leið/ur, gefst upp
- Vanlíðan, þunglyndi
- Sjálfstraust minnkar
- Lærir ekkert af gagnrýninni

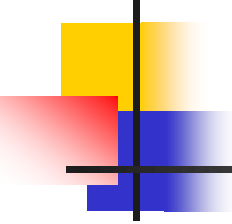




Svartsýn viðbrögð í reiði.

- Þetta er þér að kenna, þú ert ómöguleg/ur
- Hugsar: Enn einu sinni er verið að gera mér lífið leitt.
- Verður reið/ur, finnur togstreitu.
- Ásakar aðra, reiðiviðbrögð, ýtir fólki frá sér
- Vanlíðan, kennir öðrum um, en þarf að taka afleiðingum af reiðiviðbrögðum sínum.
- Lærir ekkert af gagnrýni

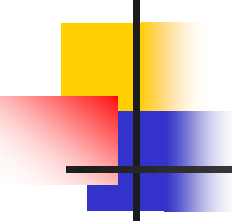




Svartsýn viðbrögð

- Draga sig í hlé
- Hætta að reyna – láta ekki á það reyna
- Drekka eða deyfa sig
- Láta neikvæðu hlutina yfir sig ganga og í stað þess að reyna að laga
- Gera hlutina verri með því að loka augunum

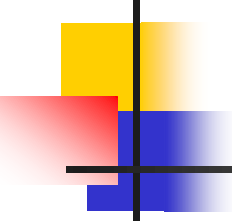




Bjartsýn viðbrögð

- Virða sjálfan sig og eigin þarfir/langanir
 - Gæta réttar síns og vernda sjálfan sig
-
1. Tala við sína nánustu – þá sem skipta máli
 2. Bein skilaboð. Gera grein fyrir vanda og óskum
 3. Segja nei (ekki láta vaða yfir þig)
 4. Tjá reiði og vonbrigði - taka ábyrgð á eigin líðan (andstaðan er að kenna öðrum um)
 5. Veita og taka við ráðum og gagnrýni (án reiði)



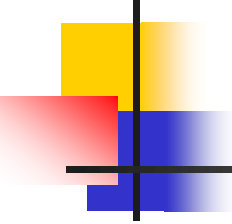


Viðbrögð – gegn þunglyndi

Það virkar að:

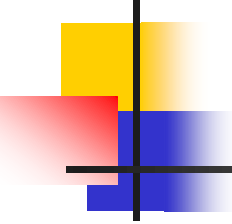
- Leita sér aðstoðar
- Vinna úr gömlum áföllum
- Hreyfa sig og styrkja – jafnvel þó það sé erfitt til að byrja með
- Forðast sykur
- Taka lyf – (um tíma?)





Takk fyrir!





Myndband um þunglyndi

- http://www.upworthy.com/what-is-depression-let-this-animation-with-a-dog-shed-light-on-it?g=2&fb_ref=Default