

Er det stress eller depression?

Af Poul Henning Krog 1. maj, 2020/18 (Læsetid: 4 minutter)

Kære Poul Henning

De sidste par år er jeg blevet mere og mere stresset som sygeplejerske. For et år siden blev jeg derfor sygemeldt i tre uger. Jeg kom i gang igen med mit arbejde, som jeg er glad for og puster ud, når jeg har ferie. De første dage af mine ferier, er jeg som regel nedtrykt. Jeg er bange og bekymret for, at jeg ikke kan klare mit arbejde fremadrettet.

De sidste tre uger er det gået helt galt med min søvn. Jeg har mange ubehagelige tanker, der kværner rundt i mit hoved. Jeg kan ikke falde i søvn og sover ofte kun få timer. Jeg har været ved læge og fået sovemedicin til en uge, det hjælper ikke. Jeg har igen været til læge, der nu mener, at det ikke er stress men en depression.

Jeg er derfor påbegyndt antidepressiv medicin. Min familie og jeg synes dog kun, at tristheden og den manglende energi er i den milde ende. Min søvn er fortsat håbløs. Kan du hjælpe mig?

Kærlig hilsen Robert

Kære Robert

Det gør mig ondt at høre. Jeg tænker umiddelbart, at din tilstand er startet som stress. Arbejdets stress er ikke blevet stoppet, men har ligget under radaren det sidste år bortset fra tristhedsdage i starten af flere ferier. Nu

bryder det så mere igennem med massive søvnproblemer og katastrofetanker.

Hvis sovemedicin ingen effekt har, er det massivt. Søvnmangel afstedkommer naturligvis en øget eksponering for både mere stress og begyndende depressionssymptomer. Jeg kan forstå, at du ikke har haft et vægttab eller et massivt tab af energi, humør og lyst til at dyrke dine interesser.



Den udløsende årsag lyder til at være et stresset arbejde. Du må derfor i samarbejde med din læge, psykolog og familie vurdere, hvordan en klog fremtid skal se ud i forhold til arbejde.

Det lyder derfor ikke som en klassisk depression. Dit forløb og dine symptomer taler for en længerevarende depressiv tilpasningsreaktion som diagnose. Her kan symptomerne variere fra nedtrykthed, angst, bekymring over til en følelse af magtesløshed og uoverskuelighed eller vanskelighed ved at fortsætte i den nuværende situation.

Da stress kan føre til en mere regelret depression, vil det være fornuftigt at dække sig ind med en antidepressiv behandling kombineret med et psykologforløb med f.eks. ti samtaler. Jeg vil anbefale mirtazapin, hvis du ikke har vægtproblemer. Det er det eneste antidepressive medicin som gives til nat, idet det også har en søvnvirkende effekt, dertil kan lægges seroquel 25mg 1-3 tabletter – så tal med din læge herom.

Du skal helst ikke være sygemeldt for længe. Det er bedre at komme lidt i gang med arbejdet end at gå derhjemme med sine tanker. Din psykolog skal også hjælpe dig ud af dit tankemylder og søvnproblemer.

Fra det kristne perspektiv vil jeg anbefale, at du googler Christfullness meditation – ”Kristus i jer, herlighedens håb”. Her er der øvelser og sund, hjælpsom meditation og bøn.

Jeg vil opmuntre dig til at leve endnu mere ud fra din Kristus identitet. Det betyder, at du ikke skal være styret af penge, karriere, hvad andre tænker og egne præstationer. Det kommer vi alle til ind imellem, men Gud kalder os til at finde det ægte jeg i Ham og herfra lade livet folde sig ud. Han giver os sin ånd med kraft, kærlighed og et sundt sind.

Den udløsende årsag lyder til at være et stresset arbejde. Du må derfor i samarbejde med din læge, psykolog og familie vurdere, hvordan en klog fremtid skal se ud i forhold til arbejde.

Heldigvis er der flere muligheder indenfor dit fag både i forhold til afdeling, speciale og den ugentlige arbejdstid.

Ingen af os kender vores grænser, du har ramt en grænse. Denne erfaring skal du positivt tage med videre fremad. Brug gerne krisen til at fordybe dig i Kristuslivet.

Kærlig hilsen
Poul H



Poul Henning Krog

Læge, Præst og forfatter til bogen "Kære Hr. Tyv - og 39 andre indlæg fra min blog"