

Kasus: Nadine

Her blir du kjent med *Nadine*, som skal hjelpe oss å illustrere de forskjellige terapiatilnærmingene som presenteres i temanummeret.

Nadine er en 34 år gammel gift kvinne uten barn. Hun arbeider 100 % i et større regnskapsfirma, men har i perioder vært sykemeldt på grunn av depressive plager. Nadine har helt siden ungdomstiden hatt flere perioder med depressive. Hun ble deprimert første gang da hun var 18, etter et brudd med en kjæreste. Hun reagerte med sterk uro og fortvilelse, og ble så mer og mer nedstemt, energiløs og passiv. I denne perioden begynte hun å kutte seg med barberblad når hun kjente seg overveldet, fordi det døyvet noe av den psykiske smerten. Selvskadingen fortsatte frem til hun traff sin nåværende ektemann Bjørn. Nadine beskriver at hun gjennom hele livet har hatt lengre perioder hvor hun har vært i bedre humør og mer tilfreds, men ikke manisk eller hypoman. I andre perioder har hun opplevd at humøret har sunket og å bli fanget i en trist stemning. Nadine blir skremt når hun kjenner på tristheten. Hun gjør derfor alt hun kan for å tenke på andre ting og setter i gang med ulike aktiviteter for å skyve følelsen vekk. Hun bruker også mye tid på å forstå hvorfor hun er trist, og hvordan hun kan få det bedre. Ofte blir hun liggende å tenke på det langt utover natten. Hun ser for seg at det vil bli vanskelig å håndtere jobben og at mannen vil bli lei av henne hvis hun ikke klarer å komme seg ut av mørket hun kjenner på. Hun kjenner seg mislykket og håpløs. Hun kan også få tanker om at livet er et meningsløst strev. Når hun har vært på sitt mest nedstemte, har hun fått en del tanker om at det beste for alle og henne selv hadde vært å ta sitt eget liv, men hun har ikke gjort noe forsøk. Hun forteller at det er tanken på sorgen hun vil påføre Bjørn, venner og familie som holder henne igjen fra «å gjøre det slutt en gang for alle». Hun kan kjenne på trangten til å kutte seg, men har klart å kontrollere den. Derimot har hun tidvis brukt alkohol for å dempe ubehag og som et forsøk på å kjenne seg bedre. Hun klarer å holde trøstedrikkingen til helgene. Hun har normalt alkoholforbruk i gode perioder, men forbruket eskaleres litt i vonde perioder da det hjelper henne å få litt fri fra de negative tankene, bekymringene, uroen og tristheten. Den tilbakevendende syklusen av depresjoner har preget hvordan hun ser på seg selv og forsterket en vedvarende følelse av å være mislykket. Foruten depressive symptomer har hun også begynt å kjenne på en del økende angstsymptomer som nervøsitet og hjertebank, samt at hun prøver å unngå sosiale situasjoner.

Nadine fullførte økonomiutdanning etter videregående. Hun traff sin mann, Bjørn, i studietiden, og de giftet seg da hun var 27. Før hun traff Bjørn, hadde hun mange forhold preget av en del dårlige opplevelser. Disse kan beskrives som intense, men kortvarige forhold, med unntak av en av ungdomskjærestene hun hadde på videregående. Det var etter bruddet med ham hun ble deprimert for første gang. I alle sine forhold har Nadine hatt vansker med å kommunisere egne behov. Det resulterte i mange misforståelser og konflikter hvor hun trakk seg tilbake og ble stille. Hun kjente seg ofte utrygg og redd for å bli forlatt. I etterkant av bruddene gikk hun noen ganger raskt over i et nytt forhold. Andre ganger kom hun inn i en depressiv tilstand hvor opplevelsen av ensomhet og mangel på mening ble forsterket. Forholdet med Bjørn hadde en roligere start. De var først venner over en lengre periode. Hun beskriver Bjørn som snill og omtenkssom. Han har et rolig temperament, og de opplever få konflikter. Nadine føler at de stort sett er enige i viktige spørsmål som angår livet deres. Når de er enige, er det mye nærhet mellom dem og hun kjenner seg knyttet til ham. Når de er uenige, er det derimot vanskelig for henne. Konflikter med Bjørn gjør at hun reagerer med å bli slapp, svimmel og får vansker med å samle tankene. Hun kan av og til også kjenne seg kvalm. Hun strever med å finne ord og argumentere for det hun mener. Hun reagerer derfor ofte med å trekke seg tilbake for seg selv. Hun

har det ikke bra når hun trekker seg tilbake, hun kjenner seg fortvilet og nummen og kan få tanker om at forholdet er ødelagt og aldri vil bli som før. Det er som oftest Bjørn som gjør aktive forsøk på å gjenetablere kontakten mellom dem, og han er blitt god på å tåle at hun trekker seg tilbake i perioder. Nadine kan også få lignende reaksjoner når hun opplever uenighet eller konflikter med kollegaer på jobben, men der reagerer hun ikke fullt så sterkt. Hun blir ofte gående å tenke på det som skjedde i lang tid. Hun kritiserer seg selv for hva hun sa, hvordan hun reagerer i etterkant og tenker mye på hva hun kunne ha sagt og gjort som ville vært klokere. Dette tapper henne for krefter og går ut over nattesøvnen. I det siste har hun også fått sterkere angst i etterkant av slike konflikter. Hun er redd for å bli deprimert igjen.

Som barn var Nadine litt sjenert og forsiktig. Hun vokste opp i en familie det var lite toleranse for å gi uttrykk for følelser. Hvis hun ble trist for noe, husker hun at foreldrene trakk seg unna. Hun har også minner om å bli sendt på rommet etter å ha sagt imot sin mor. Hun fikk beskjed om å komme ut når hun var klar for å be om unnskyldning og innrømme at hun hadde oppført seg galt. Hun lærte seg å stenge av for følelser og be sine foreldre om unnskyldning selv om hun opplevde det som urettferdig. Hun har et minne om at hun ble avvist av venninnene sine på skolen og var veldig lei seg. Da hun kom hjem, gikk hun ikke inn, men klatret opp i et tre i hagen. Treet hadde grener som var formet som armer. Der krøllet hun seg sammen og gråt. Hun ventet med å gå tilbake i huset til hun hadde samlet seg og klart å stoppe gråten. Når Nadine forteller om denne hendelsen, bruker hun ord som at hun «rømte unna». Hun klandrer seg for å ha vært feig som barn og ikke modig nok til å gi beskjed når ting var vanskelig.

Nadine beskriver foreldrene som gode og seg selv som et krevende barn. Hun tenker hun burde vært tøffere og stått opp mer for seg selv. Hun synes også at hun var for følsom da hun var liten og nå som voksen. Tankene rundt hva som er galt med henne, har fulgt henne store deler av livet og kommer sterkere tilbake når hun har sine depressive episoder.

Når Nadine oppsøker terapi, har hun ikke brukt alkohol for å føle seg bedre på et halvt års tid. Bjørn begynner å bli utmattet av hennes depressive episoder, og han vurderer om det hadde vært bedre om de skilte lag hvis ikke ting endrer seg fremover. Han synes det er veldig utmattende å være sammen med henne når hun er deprimert. Nadine har en angst for nye depressive episoder som hun frykter vil komme. Hun ønsker å gjøre noe for å få det bedre, men er samtidig usikker på om terapi kan være til hjelp. Når hun forteller hvorfor hun søker hjelp, sitter hun litt sammensunken. Hun forklarer at hun ikke vet hva hun føler, og at det er vanskelig å tro at noe egentlig skal bli annerledes og bedre. Hun har likevel et håp om at livet kan bli verdt å leve – og hun finner lite mening i å kun eksistere, som er opplevelsen nå. Hun innrømmer at hun skammer seg for å måtte oppsøke hjelp og synes situasjonen er vanskelig, samtidig som hun tenker at hun ikke kan fortsette som før, og at terapi er verdt å prøve.