

Psykiske lidelser

Depression:
forsænket stemningsleje
(unipolær depression:
major depression og
minor depression)

Psykose:
manglende realitetstestning
(grænsepsykose, skizofreni
hos unge, produktiv psykose)

DEPRESSION: FORSÆNKET STEMNINGSLEJE

(UNIPOLÆR DEPRESSION: MAJOR DEPRESSION

OG MINOR DEPRESSION)

De psykiske lidelser forstås inden for den etablerede lægevidenskab som forstyrrelser i bevidstheden, der følger ubalancer i hjernens kemi. Disse ubalancer (PSYKOSE: MANGLENDE REALITETSTESTNING (GRÆNSEPSYKOSE, SKIZOFRENI HOS UNGE, PRODUKTIV PSYKOSE) antages at være genetisk bestemte, selv om man trods grundig eftersøgning ikke har fundet stærkt belæg for denne opfattelse.

Den holistiske medicin har en **anden forklaring** på de psykiske sygdomme og forstår dem som alternative måder at løse problemet med livssmerten på (se brochuren: "Hvad er holistisk medicin?").

Livet er i sin essens **smertefuldt** for os som ukultiverede væsener, der ikke kan vente strategisk og tålmodigt på at vore ønsker skal opfyldes, men som derimod kræver og forlanger at alt skal ske her og nu.

Vores dybe **sjælsønsker** – vores livshensigter – giver os vanskeligheder og stor smerte, når de ikke straks opfyldes og realiseres. Denne smerte får os ofte til at lyve for os selv, hvorved smerten fortrænges, men den elimineres ikke. Den ligger lige under overfladen af vores bevidsthed, gemt væk i vores krop som fortrængninger.

Gennem livet akkumulerer vi mere og mere smerte, så længe vi systematisk løser livsproblemer ved at **resignere** over for vores dybe behov og indtage et **livsperspektiv**, der er mere og mere fjernt fra det gode liv fyldt med nærvær og følelser.

Når vores indre skraldebøtte er fuld

På et tidspunkt er vores indre skraldebøtte så fuld, at den spontant springer op og ikke rigtig kan fornægtes mere. Vi kan vælge at placere al vor lidelse i kroppen, hvorved den med stor sandsynlighed bliver syg. Vi kan også vælge en anden strategi, nemlig at løse problemet i vores **sind**.

Det ser ud til at der er to generelle strategier for mental løsning af eksistens-smerte-problemet: **flugt fra ansvaret** eller **flugt fra virkeligheden**.

Depression holistisk forstået

Vi flygter fra ansvaret ved at beskrive verden, livet og os selv som umulige. Ved systematisk og kategorisk at fraskrive os selv, livet inden i os og verden omkring os værdi, kommer vi til at leve i en trist, mørk og fortvivlet verden, hvor det er virkelighedens beskaffenhed, der er problemet. Og altså ikke at vi som ansvarlige sjæle ikke gør det godt nok. Denne løsning fører til den klassiske depression der har dels et **kognitivt, mentalt element**: den negative beskrivelse af selv, liv og virkelighed, og dels et **emotionelt element**: den lave følelsesmæssige grundstemning. Til depressionen hører typisk en række kropslige symptomer som nedsat tale- og bevægelsehastighed, tidlig morgenvågning, tab af appetit og sexlyst (libido) mm. Somme tider er der også kroniske smerter.

Psykose holistisk forstået

Vi kan også flygte fra livssmerten gennem en generel flugt fra verden, der kommer i stand gennem beslutninger, der benægter vores egen, livets og/eller omverdenens eksistens. Dette giver den klassiske psykose med karakteristika som de-personalisering (jeg er ikke virkelig), de-realisering (omverdenen er ikke virkelig) og de-vitalisering (livet er ikke virkeligt, men blot noget mekanisk og af-sjælet). Psykosens karakteristika er især manglende realitetstestning (ds. dårlig kontakt med virkeligheden) og følelsesmæssig, **“afstumpning”**.

Principperne for holistisk behandling af sindssygdom

Behandlingen af depression fokuserer på at håndtere årsagen, der er den eksistentielle smerte. Denne smerte er forbundet med en del af sindet, der forsøger at håndtere smerten ved at bringe den ud af kontakt med vores bevidsthed. Denne del af sindet fungerer temmelig autonomt, som patientens **“hjælpende agent”**.

Imidlertid gør denne agent oftest mere skade end gavn, idet prisen for at få holdt smerten på afstand er en invaliderende psykisk sygdom. Den holistiske behandler må derfor hjælpe patienten til på en gang at blive i stand til at håndtere smerten og agenten.

Før patienten kan håndtere agenten kommer smerten aldrig frem til bevidsthedens overflade. Før patienten kan håndtere smerten, kommer agenten aldrig frem til bevidsthedens overflade. Den er nemlig **hemmelig!**

Patienten har altså et naturligt forsvar mod at blive rask, som den holistiske behandler må se, møde, forstå og håndtere. Forsvaret er dels et forsvar mod at mærke smerten, dels et forsvar mod at erkende egen sygdom.

Den depressive patient må hjælpes til at tåle at **være depressiv** og til at styre, hvornår depressionen viser sig. I stedet for at være **fuldtidsdeprimeret**, helt i agentens kontrol, kan patienten lære at være deltidsdeprimeret, så patienten selv styrer, hvornår depressionen skal komme og gå, og i hvor lang tid den skal vare. Ved at være villig til at gå ind i depressionen og mærke den helt og fuldt, og derefter være villig til at gå ud af den igen med den læring dette giver, kommer patienten oven på sin depression, og er ikke længere slave af sit overlevelsesmønster. Helingen er begyndt, og i takt med at livssmerten konfronteres og bearbejdes, heler patienten.

Behandlingen af den depressive og psykotiske patient må ske på en måde, der tager vare på patientens sikkerhed. Behandleren må håndtere både forsvarrets struktur og den bagvedliggende smerte. Den psykotiske eller depressive patients "hjælpende agent" kan være **meget udspekuleret og snedig, og kræve** sit af den holistiske behandler. Somme tider er agenten bemyndiget til at tage livet af patienten, før livssmerten bliver helt afdækket; dette aspekt kræver den **største faglige ekspertise**, hvilket i vor klinik er ensbetydende med henvisning til speciallæge i psykiatri, der skal sikre patientens **overlevelse**.

Behandlingen af den depressive eller psykotiske patient kan være vanskelig og langvarig, men kan også være **enkel, hurtig og forbavsende smertefri**, når det lykkes patienten at forstå sin situation klart og præcist. Når patienten får en klar forståelse af hvem og hvad "**fjenden**" er, sker der ofte en **hurtig, effektiv og varig bedring**.

Hvem har glæde af holistisk behandling?

Hos **unge** med tendens til at gå ind i en psykose, men uden tidligere psykiatriske indlæggelser og erfaring med at forsvare sig selv over for behandling, ser holistisk behandling ud til at kunne være meget effektiv.

Hos bipolært depressive og hos ældre, psykotiske patienter eller hos patienter med erfaring fra en række psykiatriske indlæggelser, kan behandlingen være så vanskelig og ressourcekrævende – bl.a. pga. patientens tilpasning til livet som psykisk syg med alle dets ansvarsfri privilegier – at behandlingen ikke skønnes praktisk gennemførlig.

Ofte vil en **depressiv eller psykotisk patient**, der henvender sig til os skulle gennem en grundig visitering og en detaljeret behandlings- og udviklingsplan (se brochuren om denne) efterfulgt af holistisk behandling på vores forskningsklinik i samarbejde med en **psykodynamisk** orienteret speciallæge i psykiatri.

Generelt vil mennesker med **udviklingsperspektiv** være meget lettere at hjælpe holistisk end mennesker der ikke er bekendt med ideerne om **personlig udvikling**.

Forskning (se også brochuren herom)

Det er vigtigt at påpege at vores behandlinger af psykiske lidelser alene sker på forsøgsbasis. Vi arbejder alene med forbedring af livskvaliteten gennem udvikling af livsfilosofi og livspraksis. Vi kan ikke garantere resultater.

Vi behandler ikke patienter, der er umyndiggjorte eller som ikke selv træffer deres beslutning om behandling. Når det drejer sig om psykiske lidelser vil den første kontakt altid være en **lægekonsultation**, efterfulgt af konsultation hos speciallæge i psykiatri, hvis der er tvivl om patientens evne til at træffe egne beslutninger, eller hvis patienten vurderes til at være til fare for sig selv eller andre.

Velkommen
– til sundhed gennem
livskvalitet og personlig vækst

Vi er overbeviste om at alle mennesker, også psykisk syge, der dybt i sjælen ønsker sig et bedre liv, kan få det ved at udvikle sig.

Velkommen til Forskningsklinik for Holistisk Medicin. Vi ser frem til at hjælpe dig med at hjælpe dig selv. Læs venligst brochurerne om **“Livskvalitetspakken”** og **“Behandlings- og udviklingsplanen”** samt **“Hvad er holistisk medicin?”**.

Se www.livskvalitet.org for mere information.

Bevidsthedsorienteret lægevidenskab – Sundhed gennem livskvalitet og personlig vækst

Grafisk produktion og sponsorer:
Projektleder - Bent Mathiasen. AD - Elisabet Merle Petersen. Tlf.: 00312042 169177. Grafisk design - Innaendesign MDD, Tlf.: 7020 1230. Billedkunstner - Pia P., Tlf.: 2360 7719. Trykning - Phoenix-Trykkeriet Tlf.: 8733 6699 - Papir: Munken Lynx - TreBræk Papir A/S 43664366



Bliv smuk, god og sand. Pia P. har malet “Verdensmoderen” efter inspiration fra Gustav Klimt til Forskningsklinik for Holistisk Medicin. “Verdensmoderen” udtrykker en indre tilstand af skønhed, godhed og sandhed. Klinikken skal netop hjælpe folk til at blive mere smukke, gode og sande.



FORSKNINGSKLINIK FOR HOLISTISK MEDICIN APS

Teglårdstræde 8A, DK - 1452 CPH.K, Tlf. +45 3314 1113, Fax. +45 3314 1123

klinik@livskvalitet.org, www.holistiskmedicin.dk

© 2002 Forskningscenter for Livskvalitet og læge Søren Ventegodt

“Livskvalitet som medicin”

ISBN 87-90190-38-6

Ret til ændringer forbeholdes