

Depressive tanker om fortid, nutid og fremtid

Det er velkendt fra depressionsforskning, at negative tanker generaliseres og bliver til altdominerende, fatalistiske opfattelser. Det er nærliggende at tro, at manglende livslyst skaber et pessimistisk syn på fremtiden. Imidlertid har det været uafklaret, hvilken rolle tid og tidsperspektiv spiller i depression, hvilket syv franske forskere har gjort et første forsøg på at afklare.

Forskerne rekrutterede via et online-medium 43 deltagere, som ikke led af depression, og sammenlignede dem med 45 patienter, som var under ambulat behandling for depression. Begge grupper udfyldte en række skemaer som fx Zimbardos tidsperspektiv, Becks skema for depression samt et skema for angst.

Resultaterne viste, at patienter under behandling for depression i højere grad fokuserer på en negativ fortid, og at det er vanskeligt for depressive patienter at nyde nutidens glæder. Den negative fortid overskygger formentlig mulighederne for at nyde øjeblikket. Forskerne bekræfter dermed, at deltagere med depression har et væsentligt forandret tidsperspektiv.

Derimod fandt man ingen forskelle mellem de to grupper, hvad angik en positiv fremtid. Dog er fremtiden hos depressive patienter ofte associeret med følelsen af nedtrykthed og tab.

Dette indebærer, at det ikke nødvendigvis er en effektiv terapi at vende patientens fokus fra en negativ fortid til en positiv fremtid. Forskerne mener, at man i psykoterapi skal søge at formindske den negative forstyrrelse fra fortiden

snarere end forsøge at forøge udsigten til en positiv fremtid. Det er endnu for tidligt at fastslå betydningen af tidsperspektiv i forebyggelse og behandling. Der mangler longitudinelle undersøgelser af tidsperspektivets rolle i depression.

Lefèvre, H.K., Mirabel-Sarron, C., Docteur, A., Leclerc, V., Laszcz, A., Gorwood, P. & Bungener, C. (2019). Time perspective differences between depressed patients and non-depressed participants, and their relationships with depressive and anxiety symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 246, 1, 320-326

At glemme at huske

Små planlægningsopgaver spiller en rolle i alles liv. Det kan være, at man senere på ugen skal følge sine børn til fodbold eller huske at hjælpe dem med lektier. Det handler om prospektiv hukommelse. Hos personer med ADHD viser det sig, at den slags små hverdagsopgaver er vanskelige at huske og gennemføre med det resultat, at opgaverne bliver udskudt, og man bliver opslugt af andre aktiviteter – i daglig tale overspringshandlinger. Det omtales ofte som dysfunktioner i de eksekutive funktioner og viser sig ved impulsive beslutninger, en reduceret tidsfølelse og generelt dårlig planlægning af opgaver og aktiviteter.

En tysk forskergruppe har undersøgt, om evnen til at huske og gennemføre sådanne små hverdagsopgaver kan reducere mængden af overspringshandlinger: 29 personer med ADHD og 24 personer uden ADHD deltog i undersøgelsen. De 53 personer fik alle samme opgave,

nemlig at nedfælde fem til syv aktiviteter, som de havde tænkt sig at gennemføre de næste tre dage, og ved en opfølgning rapportere, hvor mange aktiviteter, der blev gennemført. Derudover blev deres fremtidsorientering og episodiske hukommelse målt.

Resultaterne viste, at personer med ADHD i langt højere grad end sammenligningsgruppen udskyder deres aktiviteter. Personer med ADHD, der har store problemer med prospektiv hukommelse, har en større tendens til at give efter for fristelser og lave flere overspringshandlinger. Forskerne fandt omvendt, at en veludviklet prospektiv hukommelse faktisk kan reducere overspringshandlinger.

Dette er kun en tværsnitsundersøgelse, der understreger, at fremtidsorientering spiller en rolle. En terapeutisk indsats bør derfor fokusere på fremtidsorientering i kognitiv terapi.

Altgassen, M., Scheres, A. & Edel, M-C (2019). Prospective memory (partially) mediates the link between ADHD symptoms and procrastination. *ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders*, 11, 1, 59-71

Når behandlingskultur er vigtigere end terapeutiske færdigheder

Når der opstår vold mellem partnere, indebærer det ofte, at forskellige fysiske, seksuelle og psykologiske taktikker bliver brugt til at underminere modpartens suverænitæt og selvstændighed. En del ofre for vold i hjemmet søger krisecentre,



Af Ole Steen Kristensen,
professor, Aarhus Universitet

som har en svær opgave med at genopbygge voldsopfrets fornemmelse af sikkerhed og realisere ønsket om at påbegynde et nyt liv. Krisecentre har således den vanskelige opgave at opbygge et miljø, som voldsopfre kan profitere af. Hvad kendetegner et sådant sted, og hvordan påvirker det ofrets *empowerment*? Det har tre amerikanske forskere fra Universitetet i Baltimore undersøgt. Forskerne interviewede 12 ansatte ved krisecentre og 33 kvinder, der boede på centrene.

Deres undersøgelse viser vigtigheden af de ansattes engagement i empowerment, vigtigheden af at bygge tætte relationer og vigtigheden af at være offer-orienteret og støttende i forhold til ofrets autonomi og kreativitet. De positive elementer i kulturen smitter af på ofrene, som sætter pris på personalets engagement i en praksis, der fremmer suverænitet, empowerment og sikkerhed. De 33 kvinder, der boede på centrene, fremhæver især organisationskulturen som det, der gavner dem. De ansattes færdigheder blev derimod ikke fremhævet i nær samme grad.

Organisationskulturen har således en væsentlig indvirkning på kvindernes genoprejsning efter at have været udsat for vold, men det er ifølge forskerne endnu for tidligt at konkludere endegyldigt, idet det er nødvendigt med flere studier af det komplicerede forhold mellem organisationskultur og beboeres udbytte.

Nnawulezi, N., Sullivan, C.M. & Hacskaylo, M. (2019). *Examining the Setting Characteristics that Promote Survivor Empowerment: a Mixed Method Study*. *Journal of Family Violence*, 34, 261–274

Unge er ambivalente, når ophør af selvskadende adfærd kommer på tale

Mellem 13 og 17% af alle unge har prøvet at skade sig selv. Unge, der skader sig selv, føler en vis lettelse efterfølgende og har lettere ved at kontrollere vanskelige følelser og håndtere uacceptable følelser.

En norsk forskergruppe har undersøgt, hvad der leder unge ind i selvskade, og hvordan de unge kommer ud af det igen. Forskerne har interviewet 19 unge, alle med erfaringer fra selvskadende adfærd. Omfanget af deres selvskadende adfærd og de unges oplevelser af begivenheder omkring selvskader blev kortlagt. Derudover udfyldte de unge spørgeskemaer om mentalisering, personlighedsforstyrrelser og psykiatriske symptomer og et skema om deres relationer, tab, traumer, afvisninger mm. (Adult Attachment Interview i en modificeret udgave).

Forskerne beskriver de unge, der er på vej ind i selvskade, som unge, der kæmper med stærke følelser, der kan stamme fra forældres vanskeligheder. Samtidig har mange af de unge negative følelser om sig selv. Forskerne beskriver også, at de unge er ambivalente, når talen falder på at stoppe selvskaden. De unge fortæller i interviews, at de ofte er eksternt motiverede og føler en vis forpligtigelse til at stoppe. Undervejs i behandlingen finder mange af de unge deres egen vej ud af selvskaden og

nævner selv, at aktiviteter kan distrahere dem fra overvældende følelser og samtidig give dem overskud.

Selvskade er en strategi til at håndtere emotionelle og interpersonelle vanskeligheder. Studiet viser yderligere, at de unge er ambivalente, hvad angår ophør af selvskade, og at gruppen af unge langt fra er homogen. Tværtimod kæmper hver enkelt for sin egen måde at slutte selvskaderne på.

Stänicke, L.I., Haavind, H., Rø, F.G. & Gullestad, S.E. (2019). *Discovering One's Own Way: Adolescent Girls' Different Pathways Into and Out of Self-harm*. *Journal of Adolescent Research*, 1-30