

at de pågældende ting eller mennesker burde vække nogen følelser.

Den første type af årsager til uforklarlige følelser kan være tidligere oplevelser, vi simpelt hen har glemt. Vores hukommelser er i virkeligheden to hukommelser, én for bevidst erindrede begivenheder og én for uvilkårlige, fx følelsesmæssige reaktioner. Af den grund kan man godt huske at reagere følelsesmæssigt med lidt ubehag eller angst ved synet af en bestemt type hund, fordi man som barn blev bidt af en sådan hund, selv om man senere har glemt episoden i erindringshukommelsen.

Den anden type årsager til gådefulde, følelsesmæssige reaktioner i dagliglivet er det, vi psykologer kalder generaliserede reaktioner: Det betyder, at noget, der blot ligner noget andet, kan fremkalde en tilsvarende reaktion – om end som regel en svagere reaktion. Man kan fx nære et stærkt og helt bevidst had til en bestemt bekendt og så helt uden tanke på dette fjendskab opleve et vist ubehag ved synet af en fremmed person, der blot overfladisk ligner den forhadte bekendte.

Den tredje type er det forhold, at følelser har en vis varighed. Hvis noget vækker en stærk positiv eller negativ følelse hos os, så kan denne følelsesmæssige reaktion – inden den klinger helt af – nå at farve vores oplevelser af noget helt andet, vi oplever lige efter den forudgående, følelsesmæssige påvirkning. Man taler i denne forbindelse om spredning af følelser, og det er blevet dokumenteret i flere nye undersøgelser, at man kan komme til at synes godt eller dårligt om noget, blot fordi man umiddelbart forinden har oplevet noget godt eller dårligt.

Nu har et forskerhold bestående af japanere og hollændere imidlertid stillet sig følgende spørgsmål: Er spredning af følelser afhængig af, om man ved, hvor følelsen stammer fra? Eller med andre ord: Vil en fremkaldt følelse sprede sig mere eller mindre, afhængig af om man tænker på, hvor den kom fra, altså hvad der udløste den foregående følelse?

For at undersøge dette benyttede forskerne en metode til at fremkalde følelses-spredning, der er benyttet i flere tidligere undersøgelser. Man udsætter forsøgspersoner for et billede, der vækker enten en positiv følelse, fx et billede af et barn, der smiler til sin mor, eller to venner, der griner sammen – eller en negativ følelse, fx et billede af en blodig bilulykke eller et voldeligt overfald. Få sekunder efter hvert billede viser man et billede af et kinesisk skrifttegn (som forsøgspersonen naturligvis ikke forstår) og beder forsøgspersonen om at vurdere, om dette skrifttegn er grimt eller smukt.

Det viser sig som regel, at forsøgspersonerne finder skrifttegnene smukkere, når de efterfølger et positivt billede, og grimme, når de efterfølger et negativt billede. I den nye japansk-hollandske undersøgelse gentog man denne procedure blot med den vigtige forskel, at forsøgspersonerne var inddelt i to grupper. Begge grupper så positive og negative billeder, der tre sekunder senere blev efterfulgt af et kinesisk skrifttegn. Men den ene gruppe fik at vide, at de fremviste billeder ind imellem skrifttegnene var helt tilfældige og blot skulle adskille skrifttegnene fra hinanden. Forsøgspersonerne skulle i denne gruppe så vidt muligt ignorere disse billeder. Den anden gruppe fik at vide, at de skulle bedømme både billeder og skrifttegn, og denne gruppe skulle i den lille pause mellem billedet og skrifttegnet trykke på den ene af to knapper, hvis de syntes, at billedet var behageligt, og på den anden af de to knapper, hvis de syntes, at billedet var ubehageligt.

Den sidstnævnte gruppe blev altså bevidstgjort om deres følelsesmæssige reaktion på de positive og negative billeder, mens personerne i den første gruppe måtte forventes at være mere ubevidste om deres følelsesmæssige reaktioner på de tilfældige billeder, der kom før de kinesiske skrifttegn.

Resultaterne af dette eksperiment viste helt klart, at der var meget mindre følelsesmæssig spredning i gruppen, der forholdt sig bevidst til den omstændighed, at de foregående billeder havde vakt positive eller negative følelser hos dem. I denne gruppe var der meget lidt følelsesmæssig spredning fra billederne til de kinesiske skrifttegn. Den gruppe, der ikke var gjort bevidste om deres følelsesmæssige reaktioner på de positive og negative billeder, udviste klart mere følelsesmæssig spredning til de efterfølgende kinesiske skrifttegn.

Forskerholdet konkluderer, at vi kan beskytte os mod følelsesmæssig spredning, ikke ved at ignorere kilden til den følelsesmæssige reaktion, men ved tværtimod at gøre det klart for os selv, hvad det var, der fremkaldte den første følelsesmæssige reaktion, så den ikke smitter så meget af på de efterfølgende oplevelser.

tn

Kilde: Oikawa, M., Aarts, H. & Oikawa, H. (2011). There is a fire burning in my heart: the role of causal attribution in affect transfer. *Cognition and Emotion*, 25(1). 156-163.

Afhængig af medicin?

Brugen af antidepressiv medicin af typen SSRI-midler er nærmest eksploderet i den vestlige verden (og vist nok også efterhånden i store dele af den østlige) i de sidste par årtier. Det kan hænge sammen med, at vi tilsyneladende bliver mere og mere deprimerede i nutidens stressende samfund. Det hænger utvivlsomt også sammen med, at psykologbehandling mod depression – som virker lige så godt som piller på kort sigt og væsentlig bedre på langt sigt – er noget dyrere end pillebehandling. Det sidste gælder dog kun på kort sigt, idet undersøgelser fra både USA og England viser, at psykologisk behandling faktisk er billigere for samfundet på længere sigt, på grund af færre tilbagefald og dermed færre sygedage.

Nu har en canadisk-amerikansk forskergruppe fremsat en tredje forklaring på det kronisk stigende forbrug af SSRI-medicin: Disse piller er tilsyneladende, tvært imod hvad man har tidligere har troet, stærkt afhængighedsskabende. Denne hypotese er særlig bekymrende i forbindelse med netop depressionsmedicin. Forskerholder henviser til undersøgelser, der viser, at ubehandlet depression næsten altid går over af sig, selv efter tre til seks måneder. Hvis man derfor har taget piller mod depression i over seks måneder, kan man ifølge forskerholdet være blevet så afhængig af pillerne, at man føler sig nødsaget til bagefter at fortsætte i årevis og måske endda livet ud. Det er så meget desto mere beklageligt, da pillerne tilsyneladende mister deres effekt efter ca. et halvt års tid, således at man ikke får færre depressioner senere i livet, selv om man fortsætter med pillerne. At mange alligevel fortsætter, skyldes ifølge forskergruppen det afhængighedsskabende ved pillerne, som betyder, at det ofte medfører flere lidelser i form af mere depression, hvis man holder op med pillerne, så man ofte føler sig nødsaget til at genoptage og fortsætte med pillerne.

Afhængigheden af antidepressiv medicin svarer ifølge forskerholdet ganske nøje til den afhængighed, man kender fra folk, der i længere perioder har taget morfin, sovemedicin eller angstmedicin. Når man holder op, kommer der blot endnu mere smerte, søvnløshed eller angst, så man ofte føler sig nødsaget til at fortsætte, selv om medicinen ikke hjælper mere.

Forklaringen er den simple, at hjernen er et udpræget selvregulerende organ. Når en kemisk proces i hjernen skubbes i den ene retning af medicin, vil hjernen i løbet af nogen tid udvikle en slags modregulering, der genopretter den tidligere kemiske balance, trods den vedvarende medicinpåvirkning. Når man så standser med medicinen, fortsætter den omtalte modregulering, så der opstår netop den tilstand, som medicinen skulle fjerne, altså mere angst efter angstmedicin og mere depression efter depressionsmedicin – ifølge forskerholdet.

Forskerholdet nævner, at opfattelsen af depression i nutidens forskerkredse deler sig i to lejre. Den kemiske teori – eller den såkaldte sygdomsteori – om depression går ud på, at hjernens evne til at skabe kemisk balance er skadet, så der opstår en nheldig tilstand, hvor den kemiske ubalance fremkalder den depressive tilstand. Ifølge denne opfattelse genopretter medicinen den ønskede balance. Den anden opfattelse går ud på, at depression beror på stress og psykologisk vantrivsel, og at hjernen selv omstiller sin kemiske balance under depressionen, fordi det i menneskehedens fortid var en fordel at ligge underdrejet, når tilværelsen forekom fuldstændig håbløs. Ifølge denne opfattelse er den kemiske ændring i hjernen altså en fra naturens side tilstræbt ændring – når man føler sig overvældet af modgang i livet – og ikke en kemisk defekt.

Man kan ifølge forskerholdet snarere sige, at en medicinsk behandling af den naturlige depression i sig selv fremkalder en slags kemisk forstyrrelse, altså den omtalte modregulering, der efterfølgende giver mere depression, når man standser med pillerne, hvorefter man så ofte vælger at fortsætte med pillerne.

Forskerne giver på basis af en gennemgang af tidligere forskning tre argumenter for deres påstand:

1. Undersøgelser med to grupper, der i lang tid, fx i to år, får enten placebomedicin eller antidepressiv medicin, viser, at de medicinbehandlede i det første halve års tid har lidt mindre depression end placebogruppen, men efter et halvt års tid ser man ingen forskel i hyppigheden af depression i de to grupper. Ifølge forskerne beror det på, at placebogruppen efter et halvt års tid kommer sig over deres naturlige depression, mens pilleguppen nu har udviklet den omtalte modregulering, så de får lige så meget depression, som de ville have fået helt uden medicin. Denne erfaring støtter altså klart hypotesen om en modregulering, som bevirker, at pillernes effekt ophører efter et halvt års tid, selv ved fortsat medicinering.

2. Hvis man i en ligeledes toårig undersøgelse giver placebopiller uafbrudt i de to år til den ene gruppe og antidepressiv medicin til den anden gruppe i det første år, og så også placebopiller i det følgende år, ser man igen lidt mere depression i placebogruppen i det første års tid, men i det andet år ser man omvendt klart mere depression i gruppen, der efter et år skiftede fra effektiv medicin til placebopiller (selvfølgelig uden selv at vide det). Dette fund støtter altså også teorien om en modregulering, som nu – efter medicinens ophør – resulterer i øget depression i året efter medicinbehandlingen.

3. Hvis de to ovennævnte fund virkelig skyldes hjernens modregulering i forbindelse med piller, der skubber til en kemisk balance i hjernen, skulle man vente, at der var en sammenhæng mellem, hvor stærkt en bestemt antidepressiv medicin skubber til den kemiske balance i hjernen, og hvor stærk en stigning i depressionshyppighed der forekommer efter ophør med de forskellige former for antidepressiv medicin. Forskerholdet har også testet denne hypotese. Man gennemgik dels forskningen over kemiske effekter af forskellige former for antidepressiv medicin i hjernen hos forsøgsdyr, dels forskningen over hyppigheden af tilbagefald med ny depression hos deprimerede efter ophør med forskellige medicityper. Forskerne fandt faktisk en klar sammenhæng, således at jo stærkere en medicin ændrede hjernens kemiske balance, desto flere tilbagefald forekom der efter medicinophør. Dette nye fund er efter forskernes opfattelse det stærkeste argument for modreguleringshypotesen – som igen er et stærkt argument imod langvarig brug af antidepressiv medicin i det hele taget.

Det ser altså ud til, at psykologisk behandling for depression er et endnu bedre alternativ til medicinbehandling, end man tidligere har troet! De fem forskere bag undersøgelsen mener, at sundhedsmyndighederne bør ændre den vejledning, der udsendes til de praktiserende læger vedrørende depressionsbehandling.

Kilde: Andrews, P.W., Kornstein, S.G., Halberstadt, L.J., Gardner, C.O. & Neale, M.C. (2011). Blue again, perturbational effects of antidepressants suggest monoaminergic homeostasis in major depression. *Frontiers in Psychology*, 2, (July). 1-15.