Den lengtende folkesjela

Vi har lett for å sette merkelappen «vinterdepresjon» på tungsinn i mørket. Hva om du heller bestemmer deg for å omfavne det som fin, lengtende melankoli?

TEKST **KRISTINA S. MOBERG** ILLUSTRASJON **TESS JACOBSEN**

Vi befinner oss langt oppe i nord på den nordlige halvkula. Ekvator er langt unna. Det gjør noe med oss! Sola, jordens og folkets livskilde, byr oss på store variasjoner i lysmengde per dag og temperatur hver årstid. Vi nordboere får «variasjonens gave» servert med morsmelken – ulikt de fleste andre folkeslag. Fra barnsben av har vi kjent det langdryge sollyset på sommerhalvåret med tidlige morgener og dryge kvelder. Når kvikksølvet synker til de blå gradene, har våre små barneføtter mang en gang blitt pakket inn i ull på ull, og inn i skistøvler i størrelse null. Vi som har vokst opp med vinterens forkortede dager, har en felles skjebne i lengselen etter himmelens gull. Dette kan vi se når vårsolen kommer, og vi går mann av huse for å være ute. Solens uteblivelse i mørketiden preger oss så klart. Men hvordan? Blir vi mer undrende? Mer lengtende? Mer skapende? Eller blir vi bare mer syke?

NOVEMBER ER GITT DEFINISJONEN «grå og trist». Mørketiden assosieres med depresjon. Når depresjonen kommer på vinteren, kalles det på folkemunne «vinterdepresjon», og det pryder mang en tabloidforside. Depresjon på sommeren lyder imidlertid ikke navnet «sommerdepresjon». Det er et interessant fenomen, synes jeg, og er unektelig urettferdig mot vinteren. Vinterdepresjon er antatt i fagmiljøet å skyldes mangel på sollys, mens depresjon i andre årstider skyldes noe annet. Hmm … et lite mentalt puslespill. Men det vi så langt vet om mørketiden, eller rettere sagt fraværet av sollyset, er at det påvirker kroppen. Flere hormoner og vitaminer får ikke lenger sollysets hjelpende hånd, blant annet søvnhormonet og D-vitamin. Mørket og kulden påvirker også vårt sosiale liv, da det ikke er like lett å slå av en prat ute – alle rømmer inn i hiet. Det er krevende for mange, og vekker ensomhetsfølelsen. Men hva hvis jeg allikevel sier til deg at forskerne er usikre på vinterdepresjonsfenomenet? Hva hvis jeg sier at flere studier viser at det ikke er mer depresjon i vår del av kloden enn i evige solfylte sommerland på andre kontinent? Hva hvis jeg sier at flere forskere hevder at mørketiden kan forringe søvnen og derfor gjøre folket trøttere, kan øke ensomheten og lengselen – men ikke øke tomheten som kjennetegner depresjonens mørke klo? Depresjon er nemlig noe annet enn den melankolske lengsel. Depresjonen er tung, selvkritisk, fattig og har gitt opp. Lengselen derimot, er rik, trist, håpefull, varm og skapende. Det er som å sammenligne en kopp svart galle mot en kopp varm sjokolade.

DET MEST INTERESSANTE er imidlertid hva som skjer når vi nordfolk daglig leser at «vinterdepresjonen kommer!». Påvirker det vår selvoppfatning? Ja, det er klart det gjør. Dersom det skapes en forventning om at noe skal inntreffe, så øker sjansen. Den som leter, den finner. Det er for eksempel et nokså kjent fenomen at i løpet av medisin- og psykologistudiet mistenker studentene at de lider av den ene lidelsen etter den andre, pussig nok veldig i takt med pensum. Det kalles «symptom-sjekken»: Du lærer om et fenomen, fokuserer på det og kjenner etter om det gjelder deg. «Jo, jeg er litt trøtt i november. Jeg vil ikke gå ut i kulda. Jeg er deprimert.» Og vel så viktig er teorien om den selvoppfyllende profeti, som omhandler fenomenet at vi skaper situasjoner som passer med forventningene. Forventer vi å stryke til eksamen, svekkes motivasjonen, og vi øker sjansen for å stryke. Forventer vi å bli triste og tunge i mørketiden, så murer vi oss inne og gir opp de lystige planene, og øker sjansene for å bli triste og tunge. Konseptet vinterdepresjon kan jo høres ut som en nyttig forståelsesramme dersom tungheten kommer over oss. Men antakelig fungerer den heller som en negativ forventning som bes om å bli innfridd: «Nå er depresjonen her! Nå er det mørkt ↔

KRISTINA S. MOBERG
PSYKOLOGSPESIALIST
Psykolog og blogger på Psykologblogg.no. Opptatt av formidling også utenfor terapirommet. Skriver om stress, sårbarhet, sex, morsrollen, mindfulness, indre konflikter og mye, mye mer.
Psykologblogg.no.

og tungt!» og ingen ser skumringens blå timer som har skapt mang et kunstverk. Ingen tenker på at overskriftene og autoritetene har sådd et lite negativt frø, som har begynt å dra deg ned.

FOR Å SNU PÅ FLISA, kan den selvoppfyllende profetien utnyttes til et gode: Jeg sier at vi nordfolk har et rikere liv grunnet variasjonen i sollys. At de blå timene skaper et lengtende sinn, som er mer skapende enn det californiske lette. Jeg sier at mørketiden er en tid hvor vi nordfolk får hvile, hvor vi kan kose oss i hiet vårt med lys og pledd og varme, litt mørk humor og gode grøssere, og en bredspektret livsforståelse. Jeg sier at de ved ekvator og sydlige breddegrader mister noe unikt. De mister vår variasjon.

KAN DETTE BLI et friskt frø som kan spire når bladene gulner bakken og november-mørket kommer? Hvordan kan du la det bli selvoppfyllende? For teorien er en av de sterkeste sosialpsykologiske teorier, våre forventninger påvirker oss mer enn vi tror! Og dette er antagelig like sant som fenomenet vinterdepresjon, så du kan jo velge hvilken båt du vil hoppe på.

ØVELSE

Tenk deg at du ikke hadde opplevd den nordiske variasjonen i sollys og årstid. Alt du opplevde var den varmende solen fra skyfri himmel, dag etter dag.

- Hvem ville du vært da?
- Ville du vært den samme, uten å ha opplevd vinterens mørketid, snøens lysning og vårens lettelse?
- Hvordan har lyset og årstidene faktisk påvirket deg?
- Ville du opplevd sommeren like intenst dersom sommeren alltid var til stede?

“Vi nordfolk har et **RIKERE LIV** *grunnet variasjonen i sollys”*

TIPS

1. Søvn og sollys: Sollyset påvirker kroppen ved å fremme naturlig produksjon av søvnhormonet melatonin. I mørketiden anbefales det å være ute når sola viser seg, opprettholde en normal døgnrytme og eventuelt vurdere innkjøp av terapeutisk lyslampe (som kan vise til flere gode resultater).

2. Immunforsvar og sollys: Sollyset påvirker også kroppens evne til å produsere det viktige D-vitaminet. Ta tran i vintermånedene (huskeregel kan være alle r-måneder) og la sola skinne så mye som mulig på ansikt og hals når den er der.

3. Kroppsspråket forandrer seg i den lyse årstiden. Og vår selvoppfatning preges av vårt kroppsspråk. Selvpersepsjonsteorien viser at vi observerer vår egen atferd, og forstår oss selv i lys av den. Her kan du altså forsøke å lure deg selv litt i mørketiden ved å oppføre deg som om det var sommer. Trå rakrygget og friskt inn i november-slapset, og marker med den røde leppestiften og den kule hatten at du ikke lar deg tynge. Og vips: sier teorien at du blir i bedre humør, fordi din indre kommunikasjonsloop har tolket deg dithen.

4. Ved tunge dager i vinteren, så kan det hende at du bare trenger et lite puff – noe ekstra hyggelig å gjøre. Del derfor dine tunge dager med dine nære, fordi det hjelper. Ikke bare som ventilering, men også for å høre deg selv tenke høyt - og få nyttige innspill. Åpenhet kan også øke din sjanse til å få en hyggelig invitasjon, av noen som ønsker å lette byrden din.

5. Hvis du kjenner deg tung over tid – ensom og trøtt, så kan det hende at du trenger litt hjelp til å forstå hva som skjer. Det kan handle om tusen ting, og trenger ikke være depresjon. Kanskje er det ernæringen, søvnen, eller andre aspekter. Helsestasjon eller rådgiver kan være til nytte.

6. Dersom du blir diagnostisert med en depresjon, og at den synes å vende tilbake i mørketiden, så søk hjelp hos lege og psykolog. Men ikke kjøp «vinterdepresjonen» uten å ha rådført deg litt, og ikke forvent at den kommer hver vinter selv om den kom en vinter. En depresjon er tøff, men den går over, og kan også gi deg viktige lærdommer. Det viktigste er å ikke stå helt alene og la den sluke deg.

7. Den selvoppfyllende profeti: Visualiser at mørketiden som er i vente blir en gyllen tid, en tid for indre hygge og gode bøker, varme samtaler og mye hvile. Kan du gjøre noen konkrete ting som fremmer at forventningen innfris? Kan du kjøpe et bokabonnement, noen gode pledd eller invitere til noen gode filmkvelder? ★

SPØR OG FÅ SVAR! Har du et tema du ønsker at psykologen skal ta opp? Kontakt oss! post@stellamagasinet.no