Overlevelsesguide til vinterdeprimerede: Vær triste, vær tunge, hold ud

I selvoptimeringens guldalder er det nærmest suspekt, hvis man ikke går rundt og er glad, og tungsind kan føles som en personlig fallit. Et nyt mantra for vinterdeprimerede kunne lyde: Næh!

Siri Ranva Hjelm Jacobsen

Dette er et debatindlæg. Indlægget er udtryk for skribentens egen holdning. Læs mere her

TORE MEEK

DEBAT

19. januar 2018

Dette er et debatindlæg. Indlægget er udtryk for skribentens egen holdning. Læs mere her

DYRK DIN PERSONLIGE STEMME 1 – SÅ SKRIVEFRØENE © DANSKLÆRERFORENINGENS FORLAG. MÅ DOWNLOADES/PRINTES/KOPIERES I HENHOLD TIL GÆLDENDE COPYDAN-AFTALE

Det begynder en weekend i december. Jeg vågner med følelsen af, at en hånd iført en våd vante – sådan en rigtig bitterkold, vædebullen uldvante – rager på mine indre organer.

Vantesaften isner langs mine ribben. Inde i stuen ligger dagslyset på møblerne som slasket voksdug. Et stålgrumset lys. Koldt og mat. Jeg får en grim anelse. Tvinger mig selv til at se ud på himlen. Javel. Så er det sådan fat. Den himmel kan kun betyde én ting: Sne.

Der findes voksne mennesker, som ser med frydefuld forventning op på årets første snehimmel. Der findes også *flat earthers*, fanatiske palæotilhængere og folk, som pisker sig selv til påske.

Jeg hader ikke snevejr *per se*, selv om man med fordel kunne forbyde sne i større byer. Det er specifikt den første snehimmel, jeg hader. Jeg hader den helt ind i tænderne. Den er et ondt varsel. Nu kommer formiddagsmørket væltende og det flade grå dagslys, nu bliver det de krumme rygges tid. Ubønhørligt fragter kloden min magtesløse krop tættere og tættere på januar.

Vintertungsind

Nordboere skulle efter sigende være særligt disponerede for vintertungsind, og sæsonafhængig stemningsforstyrrelse – også kaldet sæsonafhængig affektiv lidelse (SAD) – er da også mere udbredt her end under varmere himmelstrøg. Jeg er aldrig blevet diagnosticeret, det synes jeg ikke, jeg behøver. Der er ingen tvivl om, at jeg er SAD i januar. Naturen er SAD, alt er SAD.

Hvis året 'hælder' i september og oktober, er januar den måned, hvor det ender på bunden af slisken. Januar er naturens timeout i forfrossen fosterstilling, *katabasis*, en nedstigning til underverdenen.

Det føles, som om alt og alle ligger på en eksistentiel sofa med dynen trukket op over hovedet og venter på den solskinsdag, der – når den så kommer – går med at kaste sig vildt rundt udendørs i et eller andet kollektivt vanvidsforsøg på menneskelig fotosyntese.

Ting, der bekymrer mig, bekymrer mig mere i januar. Svære ting er sværere. Irriterende typer er mere irriterende, og de finder også mig mere irriterende, og det forringer i den grad kvaliteten af min daglige offentlige transport. Jeg får ikke ringet tilbage til folk. Vasketøjet hober sig op. Jeg er dødtræt, i hvert fald lige indtil jeg burde

DYRK DIN PERSONLIGE STEMME 1 – SÅ SKRIVEFRØENE © DANSKLÆRERFORENINGENS FORLAG. MÅ DOWNLOADES/PRINTES/KOPIERES I HENHOLD TIL GÆLDENDE COPYDAN-AFTALE

sove. Jeg forstår ikke folk, der orker at have børn i januar. Hvis jeg havde børn i januar, ville de leve af Netflix, fryseretter og bestikkelsesdessert.

Visne planter

Jeg har altid gjort, hvad jeg kunne for at hjælpe mig selv i mørketiden. Jeg junker D-vitamin. Jeg sørger for at få masser af frisk luft. Men luftens blågrå skær frustrerer mig, og jeg ender som regel bare med at gå og bande indvendigt. Tager mig selv i at hvæse »stræbernar« efter motionsløberne. Tager mig selv i at smile hånligt ad par, der holder i hånd på gaden. Hvem tror de selv, de narrer, ingen har sgu da libido i januar!

I det mindste er jeg ikke alene. Hver tiende i befolkningen oplever negative symptomer i mørketiden. Jeg har, det skal siges, mere sympati for selv den mest indebrændte skrankepave i januar. Jeg holder med de små børn, der hænger som visne planter bag på cyklerne om eftermiddagen. Og når jeg synes, at jeg øjner en lidelsesfælle i det offentlige rum, én der slæber sig sammenbidt af sted, én hvis vinterflade blik er rettet stift mod et fjernt punkt i horisonten, får jeg lyst til at hilse. Men så orker jeg alligevel ikke.

Spørgsmålet er, hvorfor jeg partout skal være glad, når nu alt omkring mig er så skide trist? Hvorfor er det ikke godt nok at holde ud? Gu er det så! Jeg er færdig med at undskylde, at jeg ikke kan vinde mod vejret. Fra nu af vil jeg sige næh til højfjeldssol og latterterapi og superduper energioptimerende smoothies med kål. Og til andre årstidsramte: kast selvoptimeringens åg af jer i mørket. Vær triste, vær tunge, hold ud. Det er snart overstået. Vi bjørne bliver gode igen til april.

DYRK DIN PERSONLIGE STEMME 1 – SÅ SKRIVEFRØENE © DANSKLÆRERFORENINGENS FORLAG. MÅ DOWNLOADES/PRINTES/KOPIERES I HENHOLD TIL GÆLDENDE COPYDAN-AFTALE