
MER INFORMATION:

RSMH

08-12 00 80 40

www.rsmh.se

Föreningen Balans

08-618 13 33

www.foreningenbalans.nu

Genom riksförbunden kan du få kontakt med de lokala och regionala brukarorganisationerna.



Region Halland
Psykiatri Halland

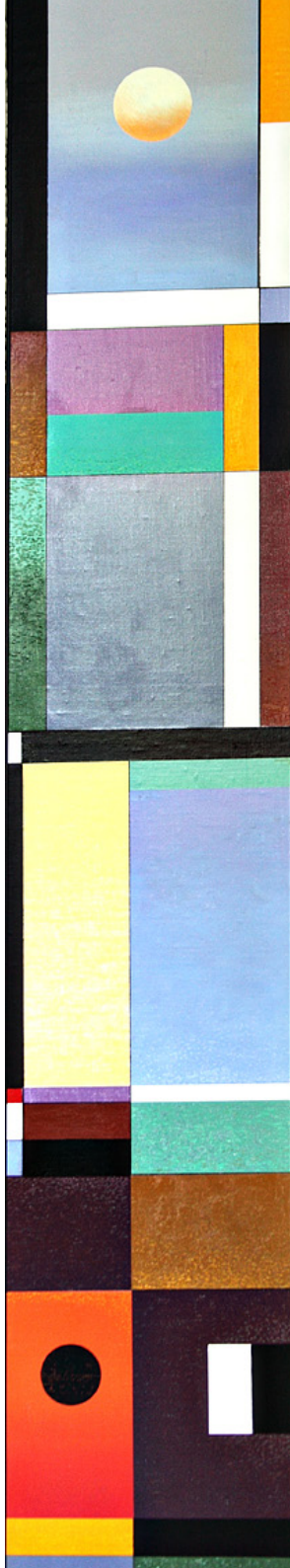
Hemsida: www.regionhalland.se/psykiatri

E-post: psykiatri@regionhalland.se

Tel: södra Halland, 035-13 10 00

Tel: norra Halland, 0340-48 10 10

Illustration: Michael Qvarsebo



Region Halland
Psykiatri Halland

PATIENTINFORMATION

Om depression

Allmänt

Att vara tillfälligt nedstämd är vanligt, det är en naturlig reaktion i olika livssituationer. Det är först när nedstämdheten blir djup och ihållande som det kan röra sig om en depression.

Om du är deprimerad känner du dig ofta nedstämd och får ångest. En uttalad trötthet är vanligt, liksom problem med sömnen och minskad matlust. Depression kan utlösas av olika yttre händelser, till exempel långvarig kroppslig smärta, familjeproblem, sorg eller andra påfrestningar.

Både biologiska faktorer och svåra upplevelser tidigare i livet kan ge en ökad sårbarhet och ökad risk att drabbas av depression, som också kan vara ett tidigt tecken på annan sjukdom. Ofta samverkar flera faktorer.

Symtom

En depression kan vara av olika svårighetsgrad och ge varierande, ibland mycket svåra, symtom. Om du har en depression är det vanligt att du:

- känner dig nedstämd eller värdelös. Ingenting känns särskilt meningsfullt eller roligt längre. Ibland kan du känna hopplöshet och att du aldrig kommer att bli glad igen.
- får svårt att ta itu med saker och ting.
- får sämre minne och svårt att koncentrera dig.
- blir rastlös och blir lättare irriterad.
- har svåra skuld känslor.
- får försämrad aptit och går eventuellt ner i vikt.
- är väldigt trött, trots att du sover.

Du kan även få kroppsliga tecken vid ångest och depressionstillstånd. Exempel på detta är andnöd, hjärtklappning eller värk.

En djup depression kan leda till återkommande tankar om att man har en obotlig sjukdom eller är på väg att drabbas av en ekonomisk kris. Dessa tankar är ofta överdrivna. Det är svårt för den depri-

merade personen att förstå detta, trots att familj och vänner ofta försäkrar motsatsen.

Att ofta tänka på döden och ha självmordstankar är en del av sjukdomsbilden vid en djupare depression. I svårare fall kan tankarna leda till självmordsförsök och självmord.

Behandling

Vad du får för behandling beror bland annat på hur djup din depression är. De vanligaste behandlingarna är:

- kognitiv terapi enskilt eller i kombination med läkemedel
- läkemedel
- elbehandling, vid svårare tillstånd

Att förebygga depression

Om du har varit deprimerad kan du minska risken för återfall genom samtalsterapi eller medicinering. Kunskaper om sjukdomen ökar även din förmåga att hantera den. Om du lär dig känna igen tidiga varningstecken kan du minska risken för att bli sjuk igen genom att göra sådant som får dig att må bra. Det kan till exempel vara att träffa familj och vänner eller att motionera regelbundet. Även om det tar emot är det mycket viktigt att du inte drar dig undan och blir passiv. Det ökar risken för att drabbas av en depression igen.

Råd till närstående

Det är viktigt med stöd från familj och vänner. Du som är närstående till en deprimerad person kan ge stöd genom att vara närvarande, lyssna och visa förståelse.

Du kanske även kan hjälpa till med praktiska ting i vardagen. Som närstående kanske även du behöver stöd. Det kan du få via den deprimerade personens behandlare, men också hos stödföreningar.