



TILL DIG SOM DRABBATS AV LÅNGVARIG NEDSTÄMDHET

INFORMATION OM DEPRESSION

SCANIA

VAD ÄR DEPRESSION?

Depression handlar oftast om en mindre allvarlig svacka i livet då passivitet och nedstämdhet tar över under en begränsad period.

Depression kan dock vara ett allvarligt, ja till och med livshotande tillstånd. Depression är en av de vanligaste orsakerna till ohälsa i världen. Nästan hälften av alla kvinnor och en fjärdedel av alla män i Sverige får någon gång under livet en depression som kan behöva behandlas.

Vanliga depressionssymtom

- nedstämdhet och grubblande
- minskat intresse och glädje
- minskad aktivitet
- viktuppgång eller viktnedgång
- sömnproblem
- motorisk rastlöshet eller tröghet
- brist på energi
- känslor av värdelöshet och skuld
- minskad koncentrationsförmåga
- återkommande tankar på döden

Varför får man en depression

Det finns många orsaker till varför man drabbas av en depression. Exempel på orsaker är ibland ärftlighet, yttre påfrestningar, en personlig sårbarhet och en obalans mellan ämnen i hjärnan. Ibland kan man dock bli deprimerad utan att veta varför. Detta gäller särskilt om man har återkommande depressioner.

Yttre påfrestningar

Exempel på yttre påfrestningar som kan leda till att man blir deprimerad är ensamhet, en närståendes död och ekonomiska problem. Även positiva och kanske efterlängtade större förändringar i livet, som exempelvis att flytta, börja ett nytt jobb, bli förälder eller att barnen flyttar hemifrån kan utlösa en depression. Långvarig stress och brist på vila och återhämtning är andra faktorer som ökar risken för att drabbas av en depression.

Personlig sårbarhet

Olika människor har olika sårbarhet för att bli långvarigt nedstämda. Sårbarheten påverkas bland annat av vem man är som person och vilka gener man har. Men sårbarheten påverkas också av den miljö man har vuxit upp i och motgångar som man mött i livet. En trygg, stabil och stödjande livssituation kan göra att man slipper hamna i en depression, trots att man har en sårbarhet för detta.

Ämnen i hjärnan

I hjärnan och i resten av nervsystemet finns något som kallas signalsubstanser. Detta är ämnen som förmedlar budskap mellan hjärnans olika celler. Signalsubstanserna ligger till grund för en persons sinnesstämning, humör, beteende, känslor och tankar. Vid en depression hamnar samspelet mellan signalsubstanserna och cellerna i obalans. Några av signalsubstanserna som är inblandade vid en depression är serotonin, noradrenalin och dopamin.

Andra orsaker

Depressiva tillstånd kan även orsakas av en del kroppsliga sjukdomar, vissa mediciner, droger eller en överkonsumtion av alkohol. Det är också vanligt att man utvecklar en depression i samband med andra psykiska störningar till exempel paniksyndrom, social fobi och posttraumatiskt stressyndrom.

Hur behandlas depression?

Lättare depressioner går ofta över av sig själv efter en tid, men om nedstämdheten kvarstår är det viktigt att du får behandling för detta.

Nedan beskrivs de komponenter som brukar ingå i en depressionsbehandling på vårdcentralen. Ibland förekommer båda delarna, ibland bara den ena. KBT står för Kognitiv beteendeterapi, vilken är en samtalsbehandling.

KBT- I KBT får du lära dig med om vad depression är för något och vad det är som vidmakthåller din nedstämdhet. Behandlingen kan ibland bestå av att hitta balans mellan aktiviteter som tar energi och aktiviteter som ger energi, att identifiera och registrera tankar du tänker i vardagen eller att lära dig hantera jobbiga känslor på ett hjälpsamt sätt. Målet med en KBT-behandling är att du ska få upptäcka att vad du gör och hur du förhåller dig till dina tankar och känslor kan påverka ditt mående samt arbeta med återfallsprevention.

Läkemedelsbehandling- De vanligaste läkemedlen som används idag tillhör en grupp som kallas SSRI (selektiva serotoninåterupptagningshämmare). Vanliga SSRI preparat är sertralin, citalopram och paroxetin. Målet med läkemedelsbehandling är att återställa balansen av signalsubstanser i hjärnan