

Heimenær spesialisthelsetjeneste



Jæren dps

**Korleis artar depresjonen seg for meg.**

**Kva er depresjon**

Åpne førelesningar 2 februar 2017

Laila Horpestad og Agathe Svela

[www.jdps.no](http://www.jdps.no)

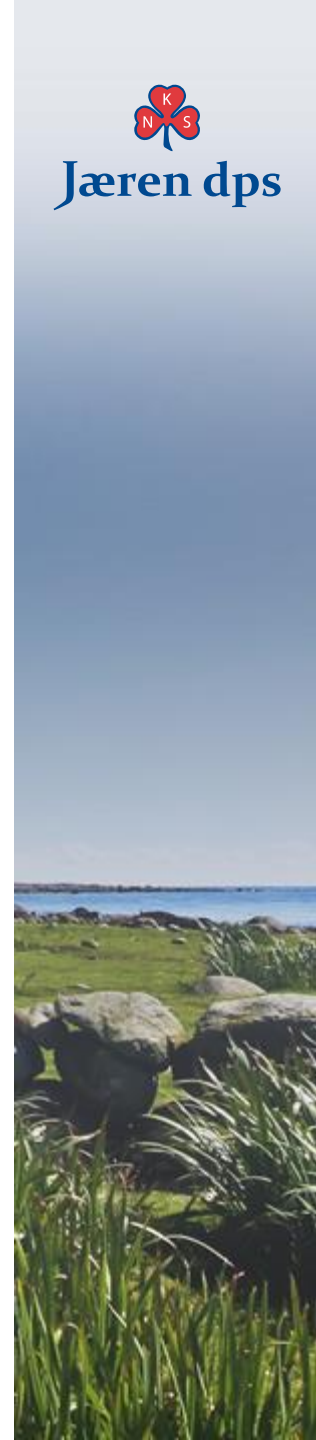
# Depresjon, hva er det

## Depresjon hos voksne

- En depresjon er ikke det samme som å føle seg litt nedfor. Depresjon er en sykdom som påvirker hverdagen din over uker eller måneder. Det finnes gode behandlinger.

## Hva er depresjon?

- Det er normalt å være trist fra tid til annen, men depresjon er mer enn å føle seg ulykkelig. Når du er deprimert, varer det lave stemningsleiet mye lenger og påvirker søvn, relasjoner til andre, jobb og appetitt. Det er ikke noe du med letthet kommer deg ut av.
- Det finnes ulike typer depresjoner.
  - Denne informasjonen handler om depressive episoder og tilbakevendende, depressive episoder. På fagspråket kalles det klinisk depresjon.
- Depresjon er knyttet til endringer i hvordan hjernen fungerer. Hjernen sender signaler mellom nerveendingene ved hjelp av signalstoffer som kalles neurotransmittere. Hvis du er deprimert, så er disse ute av balanse og virker ikke slik de skal.
- Depresjon kan utløses av stressende hendelser som samlivsbrudd, dødsfall i familien eller økonomiske problemer. Det samme kan sosial isolasjon, som mangel på venner eller familie i nærheten. En vanskelig barndom kan gjøre deg sårbar for episoder med depresjon.
- Depresjon kan også være arvelig (genetisk betinget). Hormonendringer kan også bidra til depresjon, spesielt hos kvinner. Har du hatt hjerneslag eller hjerteinfarkt, eller har annen fysisk sykdom, øker risikoen for å bli deprimert.



# Symptomer på depresjon

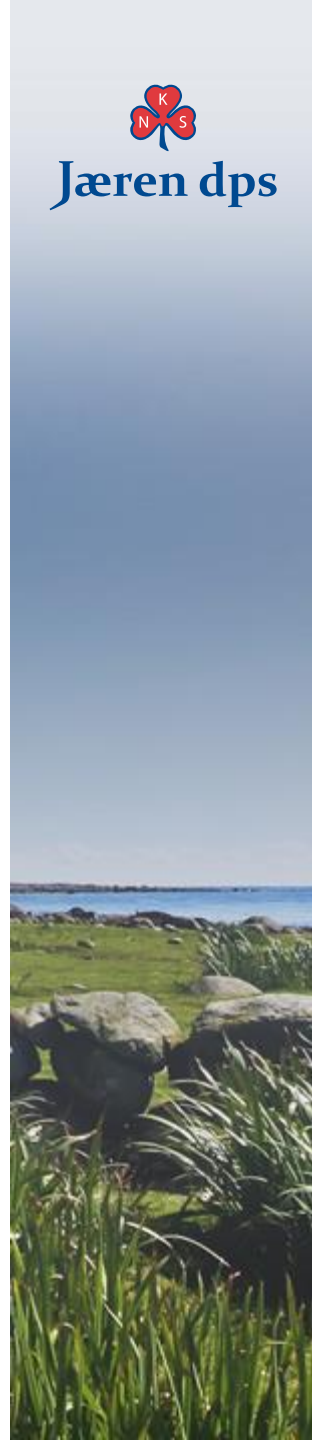
Alvorlig deprimerte opplever ofte at de ikke er i stand til å takle hverdagen.

## Hovedsymptomene er:

- Tristhet mesteparten av tiden
- Nedsatt interesse for ting du vanligvis liker

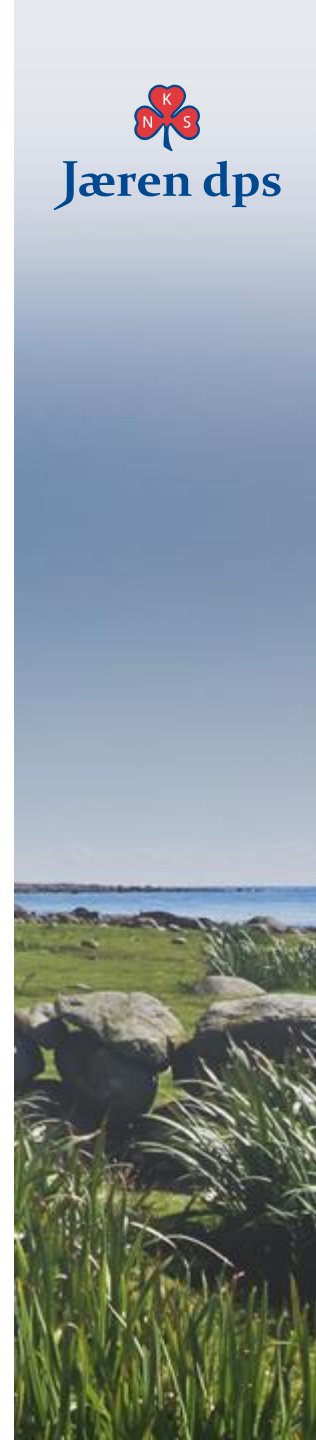
**Hvis du er deprimert, har du hatt minst ett av ovenstående hovedsymptomer pluss fem av følgende plager nesten hver dag de siste to uker:**

- Søvnvansker (sover for mye eller for lite)
- Manglende matlyst eller økt appetitt
- Lite energi
- Lav selvfølelse eller grunnløs skyldfølelse
- Veldig rastløs eller at alt går sakte
- Vansker med å tenke og konsentrere seg
- Selvmordstanker
- Konsentrasjonsvansker
- Irritabel
- Selvbebreidelse



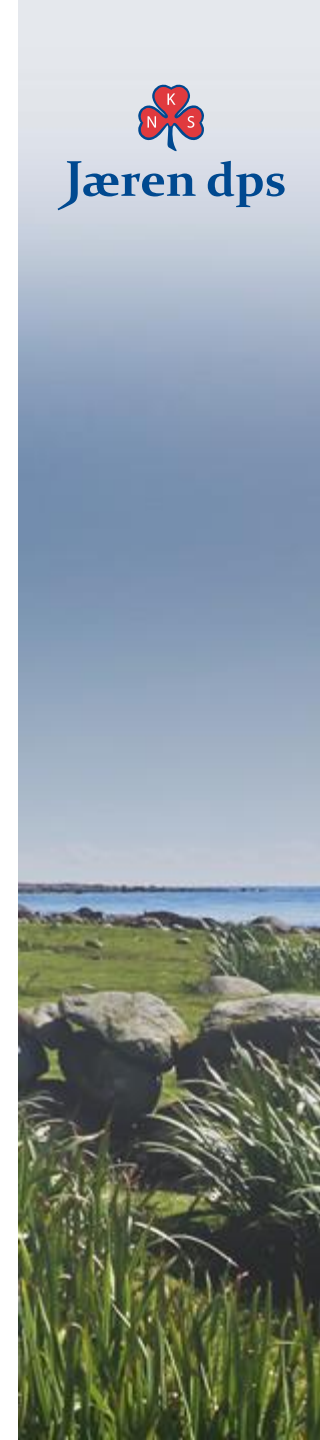
# Symptomer forts.

- Visse legemidler og enkelte medisinske tilstander og infeksjoner kan gi de samme symptomene som depresjon. Når du oppsøker hjelp mot depresjon vil derfor legen gjøre undersøkelser for å utelukke andre bakenforliggende årsaker.
- Leger diagnostiserer depresjon ut fra hvor mange av symptomene på listen du har og alvorlighetsgraden. Dette kan gjøres ved bruk av et spørreskjema som heter MADRS. Det er viktig at du svarer ærlig på spørsmålene. Opplysningene du gir kan påvirke behandlingen.



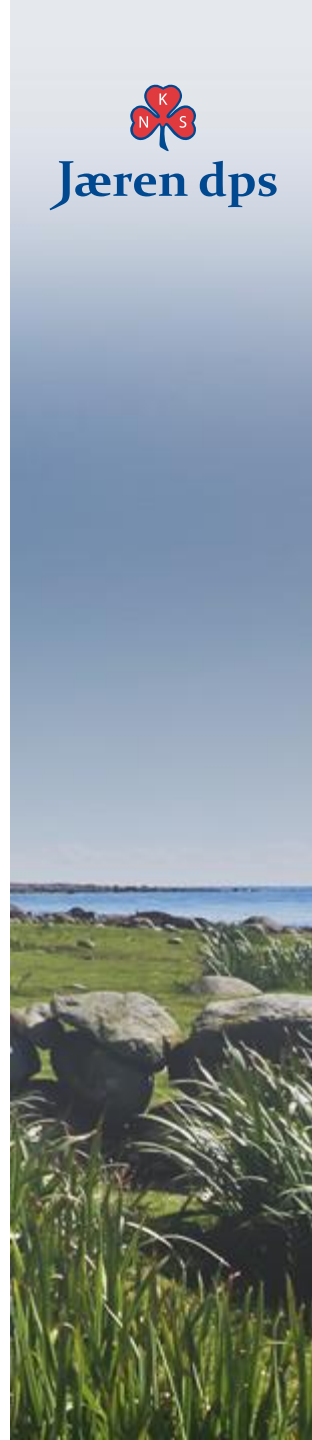
# Behandling av depresjon

- Depresjon behandles vanligvis med samtaleterapi og/eller antidepressive legemidler (antidepressiva). Ved mild til moderat depresjon anbefales samtaleterapi som førstevalg, fremfor legemidler. Kombinasjonsbehandling med begge deler fungerer best for de med alvorlig depresjon. Det kan ta en stund før legemidlene har ønsket effekt, og det er viktig å fortsette med legemidlene når du føler deg bedre til annet er avtalt med lege.



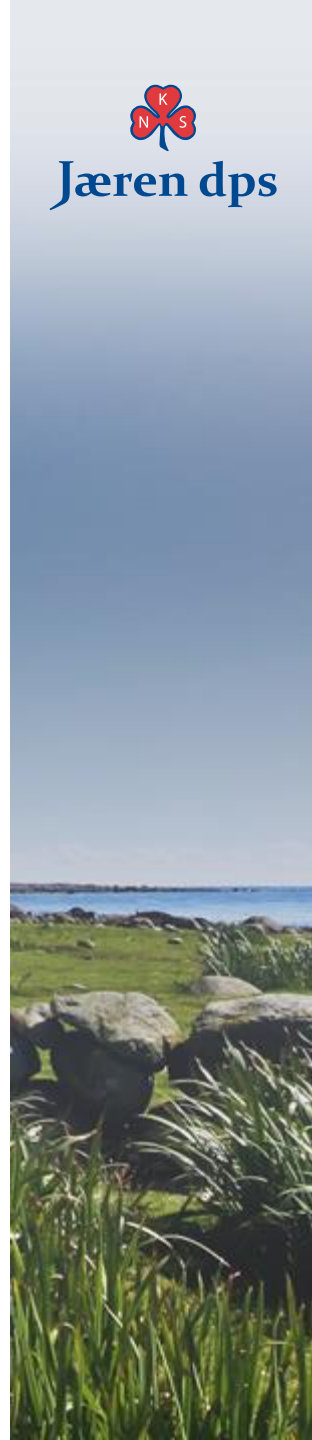
# Samtalebehandling

- **Kognitiv terapi** tar utgangspunkt i at mennesker med depresjon har en negativ selvoppfatning. For mange er disse tankene ubevisste, det vil si at man ikke reflekterer over at man tenker negativt om seg selv.
- **Interpersonlig terapi** fokuserer på hvordan du fungerer i nære relasjoner, det vil si i forhold til partner, familie, arbeidskolleger og venner.
- **Problemløsende terapi** tar utgangspunkt i spesifikke problemer som pasienten strever med. Ved å drøfte problemet fra mange sider og nærme seg løsninger med en trinnvis metode lærer man å finne løsninger på komplekse problemer. Metoden kan brukes på andre problemer senere i livet.
- Ofte vil en erfaren terapeut bruke kombinasjoner av ovennevnte strategier og behandlingsmetoder. Samtalebehandling går ofte over tre til fire måneder.



# Legemidler

- Antidepressiva kan fungere godt for mange. Det finnes flere typer antidepressiva, og legen vil gjøre en vurdering før hun anbefaler en type medisin. Bedringen inntreffer gjerne etter en til to uker, men markant bedring oppleves vanligvis etter seks ukers behandling. Du bør derfor ikke gi opp behandlingen for tidlig uten en god grunn.
- Legemidlene virker stabiliserende på følelseslivet og hjelper mot angst. Noen forteller at de blir mer likegyldig til sine egne plager. Ved manglende effekt kan man øke dosen i samråd med lege eller bytte til et annet antidepressiva.  
<https://helsenorge.no/sykdom/psykiske-lidelser/depresjon/depresjon-voksne>



# Hvordan komme seg ut av depresjonen

- Snakke med noen
- Fysisk aktivitet
- Generell aktivitet
- Terapi
- Medisiner

