

DEPRESJON

Åpent Foredrag M44 , 13 mars 2014.
Nina Amdahl, Jæren DPS akutteam
Laila Horpestad Erfaringskonsulent



Depresjoner er vanlig:

- Mellom 6 og 12 prosent har depresjon til enhver tid i Norge.
- Betydelig flere rammes en eller annen gang i løpet av livet.
- Kvinner mer utsatt enn menn
- Geografiske forskjeller- mer i by enn på landet
- Mange søker ikke eller får ikke god nok hjelp



Tilstanden har vært beskrevet siden Hippokrates tid- Melankolia

Ordet Depresjon stammer fra det latinske verbet *deprimere*, som betyr å «trykke ned».

-Den franske psykiateren Louis Delasiauve benyttet i 1856 begrepet om et psykiatrisk symptom,

I 1860-årene ble ordet brukt i medisinske ordbøker om redusert følelsesmessig fungering.

Årsaker:



Arvelig sårbarhet

+

Tidlige livsmiljø og
erfaringer (f.eks
omsorgssvikt,
mobbing)

+

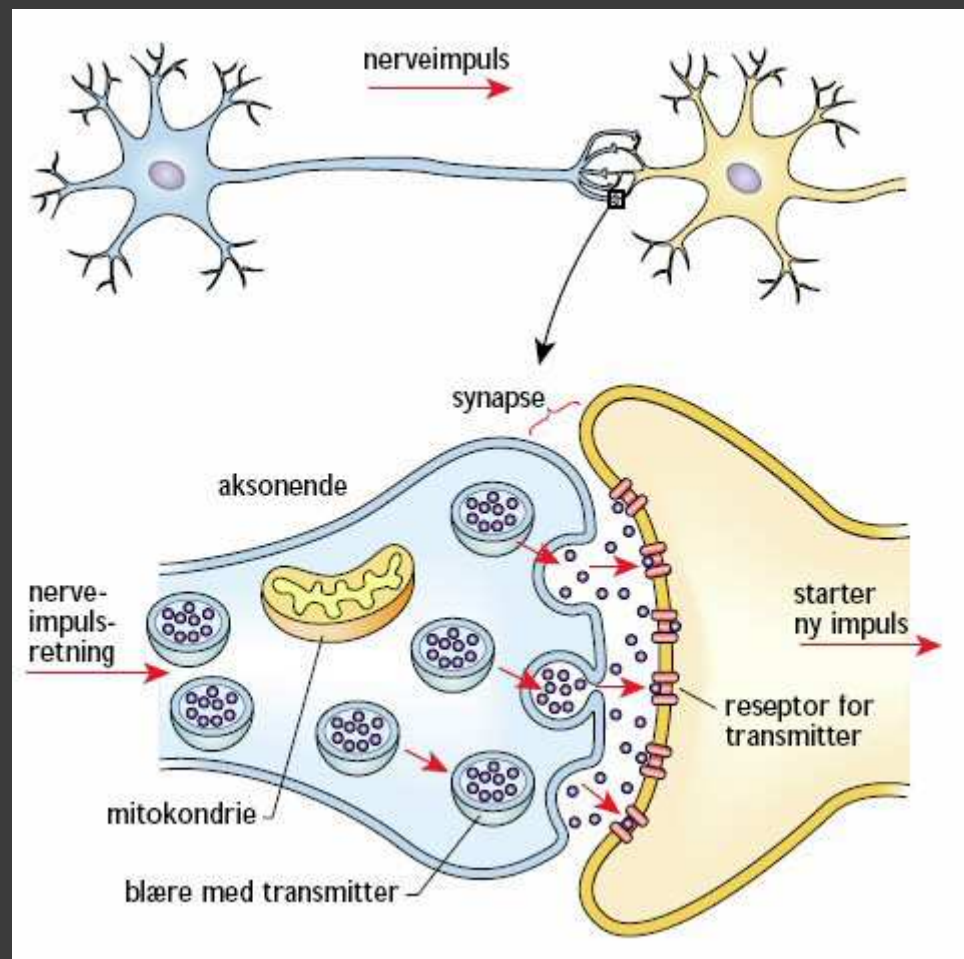
Nåværende opplevelse
av belastninger/stress

(kroppslig sykdom, flyktninger, alderdom,
ensomhet, hormonell ubalanse, sesongbetont
depresjon- flere faktorer som kan medvirke)

=

Økt sjanse for Depresjon

Usikkerhet: Noen ganger finnes ikke forklaring



Biologiske forklaringer- hva skjer i hjernen:

- Nedsatt produksjon av nevrotransmitterstoffer
- Særlig Serotonin er knyttet til depresjon
- Gjør at overførsel av signaler går langsommere mellom nervecellene
- Antidepressive medisiner tar sikte på å rette opp denne ubalansen



Kjernesymptomene ved en depresjon er:

- *Nedstemthet, eller tristhet.
- *Tap av interesser eller gleder.
- *Nedsatt energi eller økt tretthet.

Vanligvis kreves at symptomer skal være tilstede hele tiden i minst to uker for at vi skal stille diagnosen depressiv lidelse.

Depresjon gir både kroppslige og psykiske symptomer:

- Senket stemningsleie/nedtrykthet /tristhet
- Økt spenning, uro følelse, angst
- Mangel på energi- tungt å gjennomføre vanlige gjøremål,
- Lav selvfølelse, selvbekreftelser, skam/skyldfølelse.
- Nedsatt evne til å føle lyst og glede
- Nedsatt seksuell lyst
- Endring i appetitt, nedsatt eller økt
- Endring i søvn, oftest søvnmangel, men også oversoving
- Nedsatt konsentrasjon, tankekjør, tanketreghet
- Manglende interesse for andre mennesker- sosial tilbaketrekking
- Tap av opplevelse av mening i tilværelsen
- Tanker om døden/Selv mordstanker

- Sinnesutbrudd , irritabilitet og kritikk mot andre. (obs menn)

-



Depresjon endrer måten vi tenker på.

- Negative tanker kverner i hodet, og forstørres.
- Positive aspekter blir bagatellisert
- Tanker om håpløshet og at man er verdiløs.
- Tanker om skyld og skam

Et negativt syn
på seg selv

DEN DEPRESSIVE TRIADE

Et negativt syn
på omverden

Et negativt syn
på fremtiden

Utfra samlet vurdering av symptomer og funksjonsnivå deles depresjon inn i tre nivå:

- Mild Depresjon
- Moderat depresjon
- Alvorlig Depresjon

- En depresjon går oftest over av seg selv, men det kan ta lang tid. Jo mer alvorlig –jo lengre tid.

- Med behandling vil en ofte oppleve en bedring etter 4-6 uker.

- Hva kan hjelpe? - Å ha noen å snakke med
 - Medisiner
 - Gradvis tilpasset aktivitet



- Omtrent halvparten av de som har opplevd en depresjon vil få tilbakefall en eller flere ganger i løpet av livet.

Lailas historie



AKUTTEAMET, JÆREN DPS:

DØGNBEMANNET TELEFON: 47 45 97 97

Godt erfarent personell med treårig helsefagutdanning + videreutdanning i psykisk helse.

Spesialistlege i psykiatri kobles inn ved behov

KAN TREFFE FOLK MELLOM KL 09 OG 21.

På kontoret

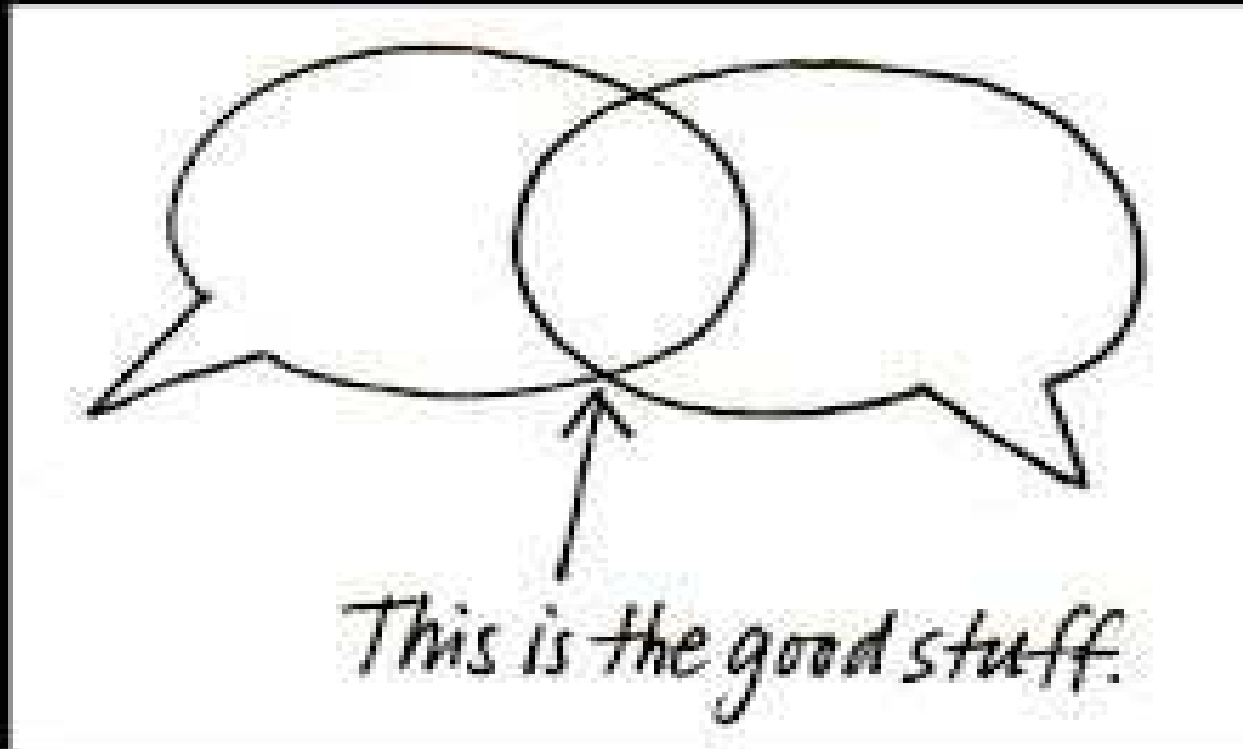
Hjemmebesøk

Eller andre steder etter behov/ønske

LAV TERSKEL

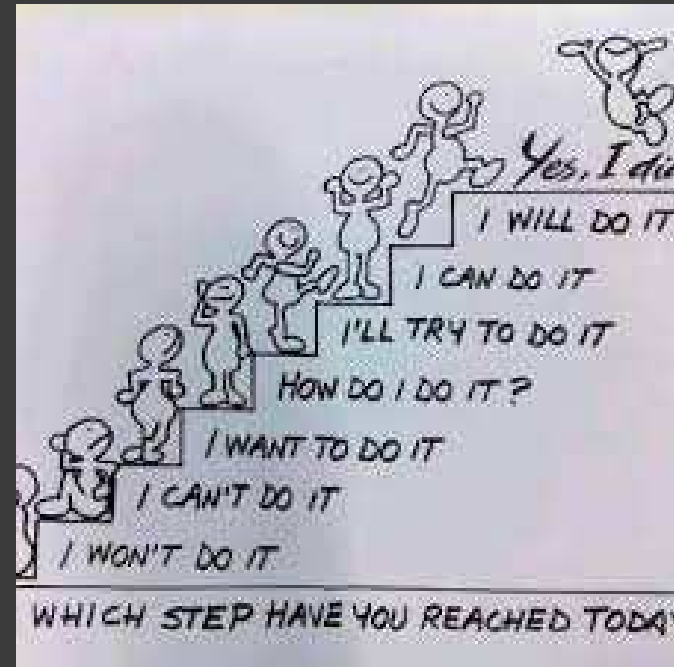
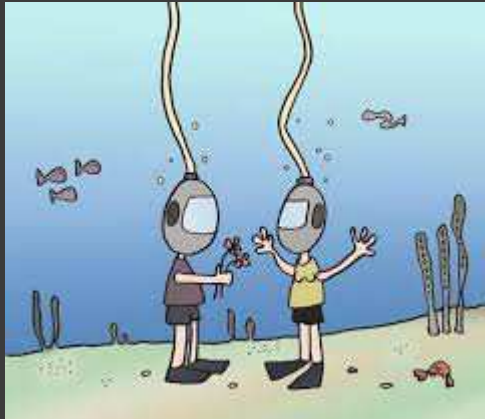
KORT RESPONSTID Innen 24 timer- Vi prioriterer akutt behov

ALLE KAN TA DIREKTE KONTAKT; den det gjelder, pårørende, fastlege, arbeidsgiver m.m



I samtale prøver vi å kartlegge- få en litt mer helhetlig forståelse
Hvor alvorlig er det? Hva er personens ressurser både i seg selv og i nettverket?
Hvilken hjelp kan være gunstigst videre.
Er det behov for innleggelse, behov for medisiner henviser vi videre.
Akutteamet kan tilby kontakt, starte samtalebehandling i påvente av f.eks time hos psykolog.

Vi begynner der personen er med å formidle håpet - så motiverer vi til et lite steg om gangen.



Aktivitet og Fysisk trening.

- Mange studier har vist «stor klinisk effekt».
- Ved milde til moderate former for depresjon og angst.
- Når kroppen settes i bevegelse « beveges også hodet»
- Ved fysisk trening frigjøres nevrotransmittere og endorfiner, immunforsvaret påvirkes gunstig og kroppstemperaturen øker.
- Effekter av trening inkluderer økt selvtillit, evnen til å la seg distrahere, og sosialisering.
- En rekke fysiske aktiviteter kan fungere som trening, som for eksempel hus - og hagearbeid, gå i trapper , gå enkle turer
- Her også gjelder det at man begynner der man er og går langsomt frem.



Takk for oss!