

Fakta om depresjon



RÅDET FOR PSYKISK HELSE

Hva er depresjon?

En depresjon er en psykisk sykdom som påvirker tankene, følelsene og kroppen. Mange har det tungt og opplever at «det er for mye». Kvinner føler seg ofte nedtrykte, mens menn og unge ofte reagerer med å bli irritable.

Mange får problemer med konsentrasjonen i samtaler og arbeidsoppgaver. Korttidshukommelsen blir dårligere. Mange får mindre selvtillit. Andre synes det er vanskelig å tenke å ta enkle avgjørelser. Å komme i gang med ting blir vanskelig. Mange opplever trøtthet og kraftløshet, og kroppen kjennes tung og treg. Kvaliteten på søvnen blir dårligere for mange.

Ulike grader

Mild depresjon betyr at du opplever at det går tungt. Dersom depresjonen er knyttet til problemer i livet ditt, vil den som regel forsvinne hvis problemene løser seg. Derfor er det lurt å snakke med en venn eller andre som kan gi deg råd og innspill. Fysisk aktivitet hjelper også.

Moderat depresjon innebærer betydelige plager og det er viktig å søke hjelp. Samtalebehandling hjelper. Etter en vurdering sammen med en lege kan samtalene kombineres med legemidler.

En alvorlig depresjon behandles ofte med en kombinasjon av samtaler og legemidler. Såkalt elektrostimulering eller ECT benyttes også iblant.

De aller fleste depresjoner går over av seg selv, men det naturlige forløpet uten behandling er fire til seks måneder. Behandling vil forkorte tiden du er deprimeret og gjøre symptomene mindre dominerende.

Årsaker

Depresjon skyldes ofte en kombinasjon av arvelig sårbarhet og utløsende faktorer. Utløsende faktorer kan for eksempel være mobbing i skolen eller på arbeidsplassen, eller andre vonde opplevelser og livsbelastninger. Mye stress, som prestasjonspress hos unge, vanskelige livsperioder, sorg og tapsopplevelser er andre eksempler.

Svært vanlig

- Depresjon er en av de vanligste psykiske lidelsene. Styrken varierer fra mild til alvorlig depresjon med selvmordsfare.
- Minst én av seks personer i Norge får en depresjon i løpet av livet. Halvparten får flere episoder.
- Flere kvinner enn menn er berørt.
- Omtrent 150 000 personer blir rammet av depresjon hvert år.
- Over halvparten får angstproblemer i tillegg til depresjonen.
- Depresjon forekommer også hos barn, men forekomsten øker særlig fra ungdomsalderen.
- De senere årene har det vært en økning i depresjonsplager hos unge.
- Noen depresjoner kan bli langvarige med perioder med forverring. Da er det ekstra viktig å søke hjelp.

A portrait of Kristian Hall, a man with dark hair, a beard, and glasses, wearing a dark suit jacket over a light-colored shirt. He is looking slightly to the left of the camera with a serious expression. The background is dark and out of focus, showing some vertical lines.

Kristian Hall:

– Har lært meg å stoppe depresjonsanfall

– Ikke gi opp håpet, sier Kristian Hall. Han fikk hjelp til å komme seg ut av en langvarig depresjon da han var student. Senere skrev han bok om veien ut.

Som 22-åring fikk Kristian Hall (37) behandling for en alvorlig depresjon som da hadde vart i flere år. I dag er han utdannet sivilingeniør, arbeider som miljødirektør og har familie og barn. Halls problemer startet da han som 14-åring mistet faren sin. På ungdomsskolen og i videregående var Kristian Hall plaget av sorg og skyldfølelse. Etter hvert gikk det over i en langvarig og alvorlig depresjon.

– Min mor og søster oppfordret meg til å gå i terapi. I studietiden ble jeg til slutt så dårlig at jeg gikk til helsetjenesten på universitetet. Der fikk jeg med en gang tildelt en psykolog som var knallgod. Han hjalp meg med å rydde opp i sorgen etter pappa, og jeg ble frisk.

Det var imidlertid ingen «quick fix». Hall gikk til psykologen i halvannet år.

– Terapeuten var en veileder som hjalp meg til å finne ut av følelser og tanker. Men det var jeg selv som måtte gå gjennom «jungelen» og gjøre jobben.

– *Depresjon endrer væremåten. Hvordan skjedde det hos deg?*

– Jeg ble egoistisk og selvopptatt og ble krenket av alt

mulig. Etter hvert mistet jeg vennene mine og var ensom. Jeg følte at jeg selv ikke var skyld i noen ting.

Hall kan fortsatt kjenne på tilløp til depresjon av og til. Men han har lært seg å stoppe det.

– Gjennom kognitiv terapi har jeg blitt veldig bevisst på tankene og følelsene mine, og hvordan jeg kan stoppe et depresjonsanfall før det får satt seg.

– *Hva gjør du når du blir lei deg?*

– Jeg går en tur i skogen eller treffer en god venn, for eksempel. Alle er jo lei seg iblant, det er noe annet enn depresjon. Depresjon er en vedvarende tilstand av nedstemthet og energimangel, man er preget av vonde tanker og følelser.

Hall har skrevet bok, «Opp av avgrunnen», og startet diskusjonsgruppe på internett for å formidle håp og erfaringer til andre.

– Man kan gjøre mye for å støtte og oppmuntre den som er deprimeret. Men pårørende kan også slite seg ut. Man må innse at man ikke kan løfte andre ut av depresjon. Det beste man kan være er et medmenneske, sier Kristian Hall. •



Tilbakefall kan forebygges

– Hvis du ser deg tilbake i livet og ser at du har hatt gjentatte depresjoner, er det økt risiko for nye episoder. Da bør du lage deg en beredskapsplan for å forebygge, sier psykolog Torkil Berge ved Diakonhjemmet Sykehus.

– I dag snakker vi alltid med pasientene våre om tilbakefallsforebyggende behandling, fordi vi vet at det er viktig, sier Berge.

Depresjon oppstår oftest fra 14-årsalderen og oppover.

– Det betyr at mange opplever depresjon mens de er unge og i en sårbar alder. Man kan få problemer med skole og yrkesvalg. Vi vet at depresjon svekker konsentrasjonsevne og tekning. Man får problemer med energien og med å motivere seg i skolearbeidet. Når vi samtidig vet at mange som har opplevd én depresjon har økt risiko for tilbakefall, er det viktig at unge får hjelp til både behandling og forebygging, sier Berge. Han legger til at det alvorlige er at første gangs depresjon kommer tidligere hos unge.

– Er det noe venner og familie kan gjøre?

– Man kan for eksempel spørre om han eller hun har depressive plager og tilby å snakke mer om tanker og følelser knyttet til disse plagene. Å kunne dele sine opplevelser med noen man har tillit til og møte forståelse fra dem er viktig for å motarbeide depresjon. Derfor tror jeg økt kunnskap og åpenhet om depresjon er viktig i samfunnet, sier Berge. •

Dette kan du gjøre selv

Du kan ikke helt hindre at depresjonstanker og -følelser melder seg på nytt, men du kan kanskje stoppe depresjonen i startfasen eller i alle fall redusere symptomene og forkorte tiden til depresjonen går over.

- En «beredskapsplan» kan være en plan med enkle råd til en selv om søvn og «tankevern». Dersom du sover dårlig og mister energi, vil tendensen til grubling og «tankevern» øke. Søvnmangel og grubling kan forsterke depresjonssymptomer. Dersom du lærer deg å bli oppmerksom på negative tanker, kan du unngå å la den ene negative tanken rive med seg den andre i tankeverna. Da hindrer du at depresjonen forsterker seg selv.
- Det kan være vanskelig å kvitte seg med tankeverna på egen hånd. Det er lurt å oppsøke helsepersonell og eventuelt få såkalt veiledet selvhjelp (se lenker nedenfor).
- Spør deg også – hva var det som utløste depresjonen nå? Var det noe jeg kan påvirke? Da kan du ta tak i det og slik forebygge depresjon.
- Å være i aktivitet sammen med andre mennesker styrker selvfølelsen. En god selvfølelse er viktig i arbeidet med å forebygge depresjoner. Det samme gjelder fysisk aktivitet.

Nyttig på nett

Helsedirektoratet: Informasjon til brukere og pårørende om anbefalt behandling av depresjon. Hefte.

Tilgjengelig på www.helsedirektoratet.no

BluePages: www.bluepages.no

MoodGYM: www.moodgym.no

Norsk Forening for Kognitiv Terapi: www.kognitiv.no/
selvhjelps litteratur

Kurs

Kurs i mestring av depresjon: www.bymisjon.no/

Virksomheter/A-Senteret/Depresjonskurs

Rådet for psykisk helse: www.psykiskhelse.no – søk på kurs i depresjonsmestring (KiD), kurs i belastningsmestring og kurs i depresjonsmestring for ungdom.

Geografisk oversikt: www.hjelptilhjelp.no

Her kan du søke hjelp

Oppsøk fastlegen for å få hjelp. Hvis du lurer på hvem som er din fastlege, kan du ringe Fastlegetelefonen 810 59 500 eller gå inn på www.helfo.no. Fastlegen kan enten selv tilby samtalebehandling eller henvise deg videre til psykolog eller psykiater.

Akutthjelp: Kontakt fastlegen din eller legevakten.

I noen større byer fins det psykiatrisk legevakt.

Bipolarforeningen www.bipolarforeningen.no

Landsforeningen for pårørende innen psykiatri: www.lpp.no

Mental Helse Hjelpetelefonen (døgndåpen): 116 123
www.sidetmedord.no

Kirkens SOS: 815 33 300. www.kirkens-sos.no

Hjelpelinjen for spilleavhengige: 800 800 40. www.hjelpelinjen.no

Rustelefonen: 08588. www.rustelefonen.no

Bekymringstelefonen Voksne for Barn: 810 03 940. www.vfb.no

Røde Kors-telefonen for barn og ungdom: 800 333 21
www.korspahalsen.no

Helsedirektoratet: www.klara-klok.no

Utgitt av Rådet for psykisk helse 2015
med støtte fra Extrastiftelsen.



RÅDET FOR PSYKISK HELSE



ExtraStiftelsen

Helse og Rehabilitering

Les mer!



Bestill et gratis eksemplar på telefon
23 10 38 80 eller på www.psykiskhelse.no