



Depression

Depression är en mycket vanlig folksjukdom. Den som är deprimerad känner sig ofta nedstämd, har ångestkänslor, sömnsvårigheter och minskad aptit. Livet kan kännas meningslöst och man har ingen livsgnista.

Depression kan komma utan någon tydlig orsak eller utlösas av yttre händelser, till exempel familjeproblem, sorg eller stora livsförändringar. Svåra upplevelser tidigare i livet kan göra att man lättare drabbas av depression i vuxen ålder. Flera faktorer bidrar till en depression. Exempel på detta är biologisk sårbarhet, ärftlighet och stress. En depression kan också vara ett tidigt tecken på en fysisk sjukdom som demens, brist på sköldkörtelhormon eller hjärt- och kärlsjukdomar.

Symptom

Depression kan i många fall ha ett mer långvarigt förlopp än man tidigare trott. Den som en gång har drabbats av en djup depression löper större risk för att sjukdomen återkommer senare i livet. Det är därför viktigt att man är observant om man börjar få nya symtom efter det att man avslutat sin behandling. I en del fall är sjukdomen periodiskt återkommande och ibland kan det därför vara nödvändigt med behandling för att förebygga återfall.

En depression är väldigt individuell och kan se ut på många olika sätt. Några av de vanligare symtomen är:

- Nedstämd utan någon påtaglig yttre orsak
- Likgiltighet

- Ångest, humörsvingningar och försämring i minnes- och koncentrationsförmåga
- Minskad aptit och viktminskning

Behandling

Depressioner går att behandla med mediciner samt psykoterapi, kognitiv psykoterapi och kognitiv beteendeterapi. Behandlingsmöjligheterna har utökats under senare år och likaså våra kunskaper om depressionssjukdomarnas förlopp. Vid medelsvåra och svåra depressioner rekommenderas behandling med läkemedel. Medicinen kombineras oftast med psykoterapibehandling.

Visste du att

- drygt hälften av dem som för första gången får en depression kan bli sjuka igen.
- om depressionen inte behandlas kan den leda till funktionsnedsättningar som gör att man till exempel får svårt att klara av ett arbete.
- var fjärde svensk drabbas någon gång av en depression så allvarlig att den kräver behandling.



Hjärnfonden

PG 90 11 25-5 | BG 901-1255