

# DEPRESSION

---

Depression är en mycket vanlig folksjukdom som kännetecknas av sänkt grundstämning, ångest, psykomotorisk hämning, sömnsvårigheter och minskad aptit. Livet kan kännas meningslöst och man kan sakna livsgnista. Depression kan komma utan någon tydlig orsak eller utlösas av yttre händelser, till exempel stora livsförändringar, familjeproblem eller sorg. Svåra upplevelser tidigare i livet kan göra att man lättare drabbas av depression i vuxen ålder.

Flera olika faktorer bidrar till en depression, till exempel biologisk sårbarhet, ärftlighet och stress. En depression kan också vara ett tidigt tecken på en annan sjukdom som demens, hjärntumör, brist på sköldkörtelhormon eller andra hormoner samt blodbrist (anemi).

## SYMPTOM

Depression kan i många fall ha ett långvarigt förlopp. 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 långtidsbehandling för att förebygga återfall.

En depression kan se ut på många olika sätt.

Några av de vanligare symtomen är:

- Nedstämdhet utan någon påtaglig yttre orsak
- Likgiltighet
- Ångest, humörsvängningar och försämring i minnes- och koncentrationsförmåga
- Minskad aptit och viktminskning

## DIAGNOS OCH BEHANDLING

Diagnos ställs utifrån det som kommer fram i samtal med en läkare. 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.

## FORSKNING

Troligen kommer forskningen att ge mer klarhet i den växelverkan mellan gener och miljö som kan ligga bakom klinisk depression och man kommer kunna identifiera genförändringar som kan öka eller minska risken för depression. Mer kännedom om de yttre faktorerna skulle kunna påverka sjukdomsuppkomst, förlopp och symptom. Nya farmakologiska strategier fokuserar på olika substanser som skulle kunna bidra till bättre terapi och profylax mot depression.

## VISSTE DU ATT

- Var fjärde svensk drabbas någon gång av en depression så allvarlig att den kräver behandling.
- Depression är en mycket vanlig folksjukdom som kännetecknas av sänkt grundstämning, ångest, psykomotorisk hämning, sömnsvårigheter och minskad aptit.
- Drygt hälften av dem som för första gången får en depression kan bli sjuka igen.
- Depression går att behandla med mediciner och olika typer av terapier.