

# BEHANDLING

---

Behandlingen sker i et samarbejde mellem dig og din læge. Lægen kan støtte og vejlede dig, i et mindre omfang gennemføre terapeutiske samtaler og ordinere medicin. Lægen kan også henvise til psykolog eller psykiater. I svære tilfælde kan indlæggelse komme på tale. I akutte tilfælde kan man opsøge psykiatrisk skadestue.

## HVAD KAN DU SELV GØRE?

---

En let depression kan ofte afhjælpes alene med viden og kendskab til depressionen og til livsstilsændringer, f.eks. regelmæssig søvn, motion, mindre stress og alkohol. Søg mere viden om depression i bøger, på nettet, kurser mv.

- Undgå at isolere dig. Tal med dine nærmeste.
- Undgå stress – både på arbejdet og derhjemme.
- Fortsæt dit hverdagsliv, men pas på dig selv.
- Motionér mindst en halv time hver dag – havearbejde og en tur med hunden tæller også.
- Undgå eller begræns dit forbrug af alkohol.
- Få dagslys hver dag.
- Få tilstrækkelig og regelmæssig søvn. Undgå langvarig brug af sovemedicin.
- Spis sundt, varieret og regelmæssigt.
- Lad være med at tage store beslutninger (f.eks. skilsmisse eller jobskift), så længe du er syg.
- Husk, at du får det bedre om noget tid!

## PSYKOLOGHJÆLP/SAMTALETERAPI

---

Samtaleterapi virker godt ved lette til moderate depressioner – særligt kognitiv terapi. Samtaler med egen læge, psykolog eller psykiater gør det lettere at forstå din situation og viser vej videre. Spørg din læge, om du kan få tilskud til psykologbehandling.

## MEDICIN

---

Medicin er som regel nødvendig ved svær depression. Behandlingen virker i løbet af 2-6 uger og bør altid kombineres med samtaler hos læge eller psykolog. For at undgå tilbagefald er det vigtigt, at du ikke stopper pludseligt med medicinen, og at du fortsætter med medicinen i 1/2-1 år efter, at du har fået det bedre. Spørg lægen.

## DEPRESSION OG ARBEJDE

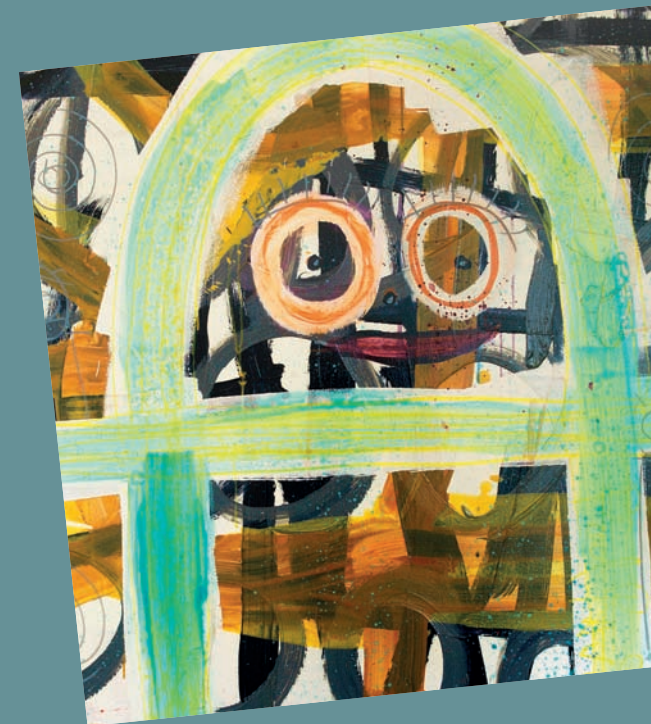
---

Hvis depressionen er udløst af stress i arbejdet, er det vigtigt, at du taler med din leder om at ændre de forhold, der belaster dig. Det kan være nødvendigt med nedsat arbejdstid og hjælp til afgrænsning af dine opgaver i en periode. Det er vigtigt, at du har kontakt til din arbejdsplads, hvis du må sygemeldes. En langvarig sygemelding er for de fleste ikke nogen god løsning. Den såkaldte mulighedserklæring er nyttig for kontakten mellem dig, din arbejdsgiver og din læge. I øvrigt gælder det om at fastholde din døgnrytme og dine vanlige kontakter og aktiviteter.

## GODE RÅD TIL PÅRØRENDE

---

- Hjælp til med at holde fast i behandlingen og daglige aktiviteter, f.eks. arbejde, søvn, mad, familie og fritid.
- Lyt, uden at give for mange gode råd.
- Vis interesse, og mind om, at det bliver bedre – uden at sige: "Tag dig nu sammen".



# DEPRESSION

---

“Depression kan behandles i et samarbejde mellem dig og din læge. Jo før, jo bedre.”

# DEPRESSION

Alle kender til at være nedtrykt. De fleste af os kender også til sorg og krise, f.eks. hvis et familiemedlem dør, eller hvis et parforhold går i stykker. Den form for tristhed eller sorg er en naturlig del af livet. Depression er derimod en pinefuld sygdom, der nedsætter livskvaliteten og gør det svært at passe et arbejde eller en uddannelse.

Ved depression føler man gennem længere tid håbløshed, ulyst, uforklarlig tristhed og manglende overskud og evne til at opretholde dagligdagens aktiviteter. Man kan have depression i let, moderat eller svær grad.

Depression er meget udbredt. Ca. 200.000 danskere har depression her og nu, fra let til svær depression.

Har du mistanke om, at du har en depression, så kontakt straks din læge. Depression kan behandles – og jo før, jo bedre.

## HVAD SKYLDES DEPRESSION?

Depression opstår på baggrund af en indre følsomhed, som er medfødt (arvelig) eller et resultat af svære opvækstvilkår.

Depression kan udløses af:

- Langvarig stress, overanstrengelse og søvnmangel.
- Alvorlig fysisk sygdom eller nogle former for medicin.
- Alkohol – eller andet misbrug.
- Hormonelle ændringer i kroppen, f.eks. i overgangsalderen eller efter en fødsel.
- Voldsomme hændelser, tab og store forandringer.
- Konflikter i familien eller på arbejdet.
- Manglende familiestøtte og netværk.

Depression er ikke et tegn på en svag karakter.

## HVORDAN VISER DEPRESSION SIG?

Depression viser sig f.eks. ved, at du:

- Føler dig trist, nedtrykt og træt.
- Mister interessen for de fleste ting og mangler din sædvanlige energi og drivkraft.
- Bebrejder dig selv og føler skyld.
- Mangler selvtillid og har svært ved at se meningen med livet. Evt. har selvmordstanker.
- Ikke kan koncentrere dig og følge med i en samtale.
- Isolere dig og ikke orker at være sammen med andre.
- Sover dårligt og vågner tidligt om morgenen – eller sover alt for meget.
- Har enten nedsat eller overdreven appetit.
- Har angst.
- Har smerter, hovedpine, spændinger, nedsat sexlyst.
- Er opfarende, ubeslutsom, aggressiv, bebrejdende.

## FÅ MERE AT VIDE

[www.psykiatrifonden.dk](http://www.psykiatrifonden.dk)

På PsykiatriFondens hjemmeside kan du få mere information om depression, angst og stress. Du har mulighed for at teste dig selv for depressionssymptomer i et spørgeskema. Du kan også bestille bøger og tilmelde dig foredrag og kurser om emnet.

[www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk)

På sundhed.dk kan du finde information og vejledninger til patienter og læger.

PsykiatriFondens Telefonrådgivning

Anonym professionel rådgivning på tlf. 3925 2525.

[www.depressionsforeningen.dk](http://www.depressionsforeningen.dk)

Depressionsforeningen er en patientforening, der tilbyder netværk og støtte til patienter og pårørende. På hjemmesiden finder du information om støttegrupper mv.