



DEPRESSION

Viden og gode råd om depression fra SOS International

Depression

En femtedel af befolkningen rammes af depression i løbet af deres liv. Du er ikke alene.



Depression stjæler lykken

Depression er en gammel respons, som er nedarvet fra vores forfædre. Man kan sige, at det er en 'gå hele vejen ind (bagerst) i hulen og bliv der, indtil det er sikkert at komme ud igen'-respons.

Depression kan tage en mild, moderat, eller svær form, og man diagnosticerer en depression, når symptomerne varer mere end to uger. Det er vigtigt at søge hjælp.

Hvorfor vi bliver deprimerede?

Der findes ikke én enkelt måde at blive deprimeret på. Genetisk prædisposition (forekommer i visse familier), stressfaktorer (ofte oplevelser af tab) og individuelle reaktionsmønstre (som personlighedstræk og tankemåde) er alle sårbarhedsfaktorer, der spiller ind og øger sandsynligheden for depression. Det er dog stadig svært at forudsige hvem af os, der rent faktisk bliver syge.

Mange deprimerede føler ikke, at de har nogen grund til at være deprimerede, eller at de ikke burde have det sådan, fordi der er mange andre, der har det meget værre. Det er vigtigt at forsøge at stoppe sådanne tanker, netop fordi de rent faktisk er almindelige symptomer på selve sygdommen. Dette kan være vanskeligt, fordi mange velmenende mennesker i omgivelserne ofte gør ondt værre med råd om at tage sig sammen eller tænke positivt. Dette er lige så absurd som at sige at "solen skinner og det er en smuk dag, hvordan kan du finde på at have kræft på en dag som denne?"

Du er lige så uskyldig i at være deprimeret, som personer med andre sygdomme.

Myter om depressionssymptomer

Det er ikke sådan, at alle deprimerede passivt græder hele tiden. Angst og irritabilitet er lige så almindeligt i depressionstilstande. Depression er altså langt mere end at kæmpe med psyken. Depression omfatter også tydelige fysiologiske og kropslige symptomer. Depression er en sygdom, man ikke kan 'tage sig sammen' ud af, ligesom man ikke kan 'tage sig sammen' ud af kræft eller astma.

Psykologisk behandling

Psykologisk behandling kan defineres som planlagt arbejde med forandringer ifølge anerkendt teori og metode.

Psykoterapi af depression er meget effektivt, og rummer den fordel, at du lærer teknikker, som du selv kan bruge senere for at forebygge tilbagefald. Typisk går du i behandling 1 - 2 gange om ugen, og din psykolog vælger den metodologiske ramme, der passer bedst til dig. Informer din psykolog, såfremt du også modtager medicinsk behandling, mens du er i psykoterapi.

Medicinsk behandling

Medicinsk behandling med antidepressiva virker bedst på moderate og svære depressioner, og kan være meget nyttig. Mens de fleste ikke har nogen indvendinger imod at tage antibiotika mod infektioner, forekommer der desværre en øget stigmatisering mod antidepressiva til behandling af depression. De nyeste antidepressiva har minimale bivirkninger og virker ofte på nogle få uger.

Medicinsk og psykologisk behandling udelukker ikke hinanden. Tal med din læge om medicinsk behandling.

Sådan kan du hjælpe dig selv

8 gode råd

1

Søg professionel hjælp!

2

Forsøg at behandle dig selv, som du ville behandle en ven, der var syg. Vær blid over for dig selv.

3

Lær om depression, og del oplysningerne med dit nærmeste netværk.

4

Undgå at isolere dig, brug dit netværk. Lad dem (som evner det) hjælpe og støtte dig.

5

Forvent ikke for meget af dig selv. Du er syg i øjeblikket, og kan derfor ikke fungere på samme niveau som før. Det siger ikke noget om dig som person.

6

Udsæt vigtige beslutninger. Det er ikke tid til at skifte job, at blive gift/skilt osv.

7

Sørg for de basale funktioner, som fx søvn, kost og fysisk aktivitet, samt (reduceret) motion.

8

Hav realistiske forventninger. Behandlingen vil gradvist gøre dig bedre, men kan (desværre) ikke fjerne depression fra den ene dag til den anden.

Typiske symptomer på depression

- Depressivt humør ("sort sind"/tristhed/dysfori), der kun ændres lidt fra dag til dag, og varierer ikke med omstændighederne, dog ofte med en fast daglig variation.
- Tab af lyst, glæde og interesse samt isolering fra aktiviteter, som man før har oplevet som positive.
- Energital, der fører til øget træthed og reduceret aktivitet.

Andre typiske symptomer

- Kognitiv dysfunktion (koncentration, opmærksomhed, hukommelse)
- Reduceret selvværd og selvtillid
- Skyldfølelse og følelse af mindreværd
- Triste og pessimistiske tanker om fremtiden (håbløshed, selvmordstanker)
- Søvnforstyrrelser (tidlig opvågning)
- Appetitforstyrrelser og vægttab på mere end fem procent af kropsvægten fra den foregående måned, eller vægtforøgelse.

Om SOS International

SOS International er den førende assistancevirksomhed i Norden. Vi yder bl.a. psykologisk rådgivning og kriserådgivning, og fra vores alarmcentre i Danmark, Sverige, Norge og Finland yder vi akut assistance til nordiske rejsende over hele verden.

Disse generelle råd mod depression er udarbejdet af SOS Internationals chefpsykolog og er et supplement til vores personlige rådgivningsservice.