

Depression



Denne **brochure** handler om depression. **Hvorfor** det er vigtigt at få stillet **diagnosen**, og hvilken medicin man kan **bruge**. Men også om, hvordan man kan blive **bedre** til at undgå en ny **depression**.

HVAD ER DEPRESSION?

Alle mennesker oplever kortvarige skift i deres humør. Det er helt normalt. Ved en depression derimod, påvirkes både psyken og kroppen, og humøret svarer ikke til det, man normalt oplever. Depression er en alvorlig og langvarig sygdom, som nedsætter livskvaliteten meget.

Hver femte dansker vil på et tidspunkt i livet få en depression. Kvinder rammes dobbelt så hyppigt som mænd. Mænd kan være mere eller mindre sårbar over for at få en depression. Sårbarheden kan skyldes både arv og de påvirkninger, man får gennem livet.



FÅ STILLET DIAGNOSEN

Hvis man lider af depression, er det ikke let "at tage sig sammen" og selv gøre noget for at få det bedre. Det er svært selv at vurdere, om man er depressiv, da ens syn på en selv også er påvirket. En depression påvirker livet både socialt og arbejdsmæssigt, og der er en forhøjet risiko for selvmord. Har man mistanke om, at man har en depression, er det derfor vigtigt at søge professionel hjælp.

Der er imidlertid mange med depression, der ikke søger behandling for den hos lægen. En af de største barrierer ved sygdommen er nemlig at indse, at man har brug for hjælp. Man fortæller i stedet lægen om andre skavanker, fx søvnproblemer og træthed men ikke om depressionen.

Det er vigtigt at få stillet diagnosen, fordi:

Depression ofte optræder sammen med andre sygdomme og ikke bliver opdaget.

Ubehandlet depression kan blive værre og i værste fald kronisk.

Depression er en livstruende sygdom.

Depression kan behandles.

Det er også vigtigt, at depression bliver behandlet tidligt i forløbet. Dels fordi det kan afkorte perioden med sygdom, så depressionen skader ens privatliv og arbejdsliv mindre. Dels fordi langvarige depressioner øger risikoen for, at den næste depression bliver alvorlig, måske endda kronisk. Desuden øger depression risikoen for demens.

HVAD KAN MAN SELV GØRE?

Vær opmærksom

De tidlige tegn på en depression er individuelle. Men får man et tilbagefald, vil man ofte kunne genkende symptomerne fra sidst. Det er

vigtigt, at man registrerer symptomerne på ens depression så tidligt som muligt. På den måde kan man hurtigt komme i behandling eller få justeret dosis, hvis man er i behandling med forebyggende medicin.





Pårørende

Når man får en depression, rammes ens pårørende også. For at komme så godt som muligt igennem en periode med depression sammen, er det derfor vigtigt at være åben om sygdommen. Pårørende er en vigtig støtte, og de kan fx hjælpe en ved at holde fast i, at depressionen går over på et tidspunkt, og være opmærksom på, om man har destruktive tanker, så man kommer til læge i tide.

Lev sundt:

Dyrk motion.

Spis sundt.

Få din nattesøvn.

Undgå for meget alkohol og sovemedicin.

Hav et godt socialt liv.

Sørg for at få lys.

HVORDAN

BEHANDLES DEPRESSION?

Uden behandling vil en depression typisk være frå ½ -1 år, men med den rigtige behandling vil mange med depression opleve en mærkbar bedring i løbet af et par måneder.

Valg af behandling afhænger af, hvor alvorlig ens depression er. De lettere former behandles ofte med information, ændring af livsstil og samtaleterapi. Det kan være med ens læge eller med en speciel samtaleterapeut. Moderat depression behandles med samtaleterapi – og hvor det ikke hjælper, med medicin.

Ved svære former gives medicin.

Det er vigtigt, at man sammen med medicinen får oplysning, støtte og vejledning om sygdommen.

Søg læge hvis:

du føler dig deprimeret og ikke er i behandling

du får det dårligere

du får tanker om at holde op med medicinen

du får selvmordstanker

du oplever andre problemer under behandlingen



ANTIDEPRESSIV MEDICIN

Man kan få forskellige typer medicin mod depression. Disse midler kaldes antidepressiva. Medicineringen kan afhjælpe de symptomer, man har. Desuden kan den forebygge, at man i fremtiden får nye perioder med depression.

Medicinen påvirker et eller flere af de signalstoffer i hjernen, som er med til at regulere ens sindstilstand. Antidepressiv medicin begynder at virke i løbet af 2-6 uger og vil give en bedre livskvalitet igennem perioden med depression.

SSRI

Hvis det er første gang, man har en depression, der kræver medicin, vil lægen ofte vælge medicin, som tilhører gruppen SSRI (Selektive serotoningenoptagshæmmere). Det er præparater med fx citalopram, fluoxetin og sertralín. SSRI er den mest enkle behandling med få bivirkninger.

SSRI virker ved at øge mængden af signalstoffet serotonin visse steder i hjernen. Medicinen virker både mod depression og angst. Bivirkninger ved SSRI ses især de første uger af behandlingen. Det kan være kvalme, hovedpine, angst og uro. Af andre bivirkninger kan ses mundtørhed, øget svedtendens, svimmelhed, søvnbesvær og/eller hæmning af sexlivet (lyst, evne og formåen). Depressionen i sig selv kan dog også hæmme sexlivet.

ANDRE ANTIDEPRESSIVA

SNRI = Serotonin- og noradrenalin-genoptagshæmmere. Medicin med venlafaxin og duloxetin.

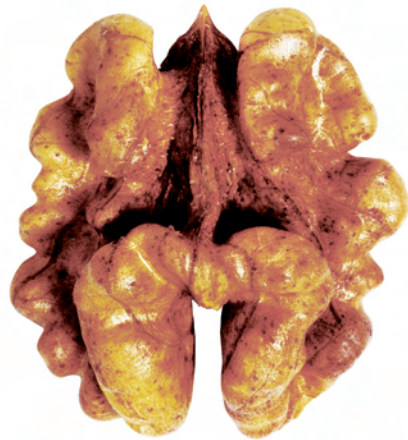
NaSSA = Hæmmere af adrenerge receptorer. Medicin med mirtazapin og mianserin.

TCA = Tricykliske antidepressiva. Medicin med fx amitriptylin og nortriptylin.

Disse antidepressiva påvirker også signalstofferne i hjernen. De øger både serotonin og noradrenalin, blot på forskellige måder. Noradrenalin er ligesom serotonin et signalstof, som sættes i forbindelse med depression.

SNRI og NaSSA anvendes især, hvis effekten af SSRI ikke er tilstrækkelig eller giver uacceptable bivirkninger. Ved angst eller søvnproblemer kan det være en fordel at kombinere med fx mirtazapin.

TCA er ældre midler, og de anvendes især til svære depressioner i tilfælde, hvor de nyere ikke har haft tilstrækkelig effekt. TCA er effektive, men har relativt mange bivirkninger, da de påvirker flere andre signalstoffer i kroppen.





DET TAGER TID, FØR DET VIRKER!

Det er vigtigt at vide, at det tager tid, før den positive virkning af medicinen sætter ind. Det kan kræve tålmodighed at gennemføre de første ugers behandling, hvor bivirkningerne er værst, og man måske ikke mærker andet (end bivirkninger).

Der mærkes ofte en bedring efter 2-6 uger, men der kan gå flere måneder, før man er klar til at genoptage sit arbejde i fuldt omfang. Hvis medicinen ikke virker, kan dosis sættes op, eller man kan skifte præparat eller måske få et andet præparat samtidig.

STOP IKKE MED MEDICINEN I UTIDE!

Medicinen helbreder ikke depressionen, men mindsker symptomerne. Hvis man stopper med at tage medicinen for tidligt, vender symptomerne tilbage, fordi depressionen endnu er der. En tommelfingerregel siger, at man skal fortsætte mindst et halvt til et helt år med behandlingen, efter man er blevet symptomfri.

Man kan i øvrigt få "ophørssymptomer", hvis man pludselig stopper med medicinen. Det kan fx give influenza lignende symptomer med ondt i musklerne, kulderystelser, sved, kvalme og hovedpine. Lægen vil ved slutningen af behandlingen instruere i, hvordan man bedst trapper ned i dosis.

Er der risiko for misbrug?

Antidepressiva gør ikke afhængig. Mån bliver ikke euforisk og oplever heller ikke anden form for afhængighed, som fx ved beroligende midler. Desuden kan antidepressiva evt. forhindre et overforbrug af sovemedicin og alkohol, fordi den reelle årsag (depressionen) behandles.

Pas på naturlægemidler

Naturlægemidler med perikon, også kaldet perikum, anvendes mod nedtrykthed, modløshed og tristhed. Hvis man har en alvorlig depression, skal man have medicin på recept og ikke perikon. Undgå at bruge perikonpræparater sammen med medicin på recept uden aftale med lægen. Perikon kan påvirke virkningen af megen anden medicin uheldigt – også antidepressive midler.



**Gode råd om
antidepressiva og depression:**

Tag medicinen, som lægen har anbefalet.

Bedring opleves først efter 2-6 uger
– giv medicinen tid til at virke.

Vær indstillet på, at man typisk skal
tage medicinen i mindst ½-1 år.

De fleste bivirkninger forsvinder
efter et par uger – hold ud!

Fortsæt med medicinen, selv om
der er bedring – medicinen fjerner
blot symptomerne men helbreder
ikke depressionen.

Medicinen kan tages med eller
uden mad, som man ønsker det.

Tag ikke perikon sammen med
antidepressiva.

Medicinen er ikke vanedannende.

Fortsæt regelmæssige besøg hos
lægen.

Kontakt læge/apotek ved
spørgsmål.

Find yderligere oplysninger om
depression på:

www.apoteket.dk

www.psykiatrifonden.dk

www.depressionsforeningen.dk

www.sundhed.dk



www.apoteket.dk



Denne brochure er
udarbejdet i samarbejde med
PsykiatriFonden
www.psykiatrifonden.dk