



apotek

# Depression

## 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. Men den kan behandles.

Depression er en sygdom, som mange rammes af på et tidspunkt i livet. Både mænd og kvinder rammes, men det kan komme til udtryk på forskellige måder.

Du kan desuden være mere eller mindre sårbar over for at få en depression. Sårbarheden kan skyldes

både arv og de påvirkninger, du får gennem livet.

En depression påvirker livet både socialt og arbejdsmæssigt, og der er en forhøjet risiko for selvmord.

Har du mistanke om, at du har en depression, er det derfor vigtigt at søge professionel hjælp.

Det er også vigtigt, at depressionen behandles tidligt i forløbet, dels fordi det kan afkorte sygdomsperioden, dels fordi langvarig depression øger risikoen for, at den næste depression bliver mere alvorlig, måske endda kronisk. Hos ældre kan depression forveksles med demens.



## FÅ STILLET DIAGNOSEN

Hvis du har mistanke om, at du har en depression, er det vigtigt at søge professionel hjælp. Men det kan føles uoverkommeligt at få taget kontakt.

Et vigtigt første skridt i behandlingen af sygdommen er at erkende, at du har behov for hjælp. Mange fortæller deres læge om andre skavanker som søvnproblemer og træthed, men ikke om depressionen.

De tidlige tegn på en depression er individuelle. Men får du et tilbagefald, vil du måske kunne genkende symptomerne fra sidst. Det er vigtigt, at du registrerer symptomerne på din depression så tidligt

som muligt. På den måde kan du hurtigt komme i behandling eller få justeret dosis, hvis du allerede er i behandling med forebyggende medicin.

Pårørende bliver også berørt, når depressionen rammer. 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 for eksempel hjælpe dig ved at holde fast i, at depressionen går over på et tidspunkt og være opmærksom på, om du har destruktive tanker, så du kommer til læge i tide.

---

## SØG LÆGE

Det er vigtigt, at du taler med din læge:

- o hvis du har mistanke om, at du har en depression.
- o hvis du har en depression og overvejer at tage mindre medicin eller stoppe helt med medicinen.
- o hvis du føler, at din tilstand bliver værre.

## BEHANDLING

Med den rigtige behandling vil mange med depression opleve en mærkbar bedring i løbet af et par måneder. Vælg af behandling afhænger af, hvor alvorlig din depression er. De lettere former behandles ofte med samtaleterapi. Det kan være med din læge eller med en speciel samtaleterapeut. Moderat depression behandles med samtaleterapi – og hvor det ikke hjælper, med medicin. Ved svær depression behandles med samtaleterapi og medicin.

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

Du kan få forskellige typer medicin mod depression. Disse midler kaldes antidepressiv medicin.

Medicinen kan afhjælpe de symptomer, du har.

Medicinen påvirker et eller flere af de signalstoffer i hjernen, som er med til at regulere din sindstilstand.

Antidepressiv medicin begynder at virke i løbet af to-seks uger og vil give en bedre livskvalitet igennem perioden med depression.

Hvis det er første gang, du har en depression, der kræver medicin, vil lægen ofte vælge medicin, som tilhører gruppen SSRI (selektive serotoningenoptagshæmmere). Det er præparater med for eksempel citalopram, fluoxetin og sertralín.

## GODT AT HUSKE ...



Appen 'apoteket' hjælper dig med at få overblik over din medicin.



Spørg personalet på apoteket, hvordan du skal tage din medicin.



Læs på indlægssedlen, hvordan din medicin skal opbevares.



Er du i fast behandling, kan du opleve, at din medicin skifter navn. Indhold og virkning er uændrede.

SSRI virker ved at øge mængden af signalstoffet serotonin i hjernen. Medicinen virker både mod depression og angst.

Bivirkninger ved SSRI ses især i 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.

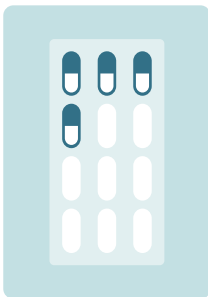
Der findes flere andre typer anti-depressiv medicin som bruges i de tilfælde, hvor SSRI ikke er tilstrækkeligt eller giver uacceptable bivirkninger.

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, der er værst i starten, måske er det eneste, du mærker.

Medicinen helbreder ikke depressionen, men mindsker symptomerne. Hvis du stopper med at tage medicinen for tidligt, vender symptomerne tilbage, fordi depressionen endnu er der.

Det anbefales, at du fortsætter behandlingen i op til et år efter du er blevet symptomfri. Aftal med din læge, hvornår du skal stoppe.

## ... OG SPØRG APOTEKET, HVIS DU ER I TVIVL



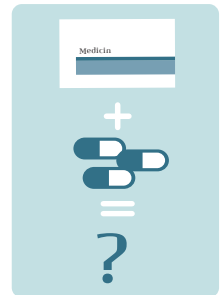
Undlad at ændre i din medicin uden aftale med lægen.



Husk at tjekke, om din medicin er trafikfarlig. Det står på indlægsedlen.



Apoteket beregner automatisk dit medicintilskud.



Fortæl altid personalet på apoteket, hvis du tager flere forskellige slags medicin eller kosttilskud.



## **GODE RÅD OM DEPRESSION OG ANTIDEPRESSIV MEDICIN:**

- o Tag din medicin, som lægen har anbefalet.
- o Bedring opleves først efter to til seks uger – giv medicinen tid til at virke.
- o Det er almindeligt at skulle fortsætte behandlingen i op til et år efter, at symptomerne er væk. Aftal med din læge, hvor længe din behandling skal fortsætte.
- o De fleste bivirkninger forsvinder efter et par uger – hold ud!
- o Fortsæt med medicinen, selv om der er bedring – medicinen fjerner blot symptomerne, men helbreder ikke depressionen.
- o Medicinen kan tages med eller uden mæd, som man ønsker det.
- o Medicinen er ikke vanedannende.
- o Fortsæt regelmæssige besøg hos lægen.
- o Kontakt lægen eller apoteket, hvis du har spørgsmål om din sygdom eller din medicin.
- o Lev sundt: Dyrk motion, spis sundt, og få din nattesøvn.
- o Undgå for meget alkohol og sovemedicin.
- o Hav et godt socialt liv.
- o Sørg for at få lys.
- o Tal altid med din læge, hvis du overvejer at tage mindre medicin eller stoppe helt med medicinen. Pludselig afbrydelse af en behandling anbefales ikke.

## **PAS PÅ MED NATURLÆGEMIDLER**

Naturlægemedler med perikon, også kaldet perikum, kan anvendes mod nedtrykthed, mødløshed og tristhed. Hvis du har mistanke om, at du har en depression, er det dog vigtigt, at du får talt med din læge om, hvordan du bedst behandles

Undgå at bruge perikonpræparater sammen med medicin på recept uden aftale med lægen.

Perikon kan påvirke virkningen af megen anden medicin uheldigt – også antidepressiv medicin.

# apotek

VARENØ.: 803367 08/22

## PÅ APOTEKET

På apoteket kan du få hjælp til og rådgivning om alle typer medicin. Alt personale er faguddannet og kan blandt andet svare på spørgsmål om recept- og håndkøbsmedicin, bivirkninger og medicin til børn og fortælle, hvad du skal være

opmærksom på, hvis du for eksempel tager flere forskellige typer medicin samtidig. Apoteket er stedet, hvor du køber din medicin.

Læs mere på [apoteket.dk](http://apoteket.dk), eller spørg på apoteket.

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