

DEPRESSION

FAKTA OG FOREBYGGELSE



Depression - en folkesygdom



200.000 danskere har en depression, og omkring halvdelen af dem kommer aldrig til lægen. Mange, der går til læge, fortæller ikke, at de føler sig deprimerede. De siger eksempelvis i stedet, at de har tabt sig, er trætte, har smerter eller har problemer med at sove.

Svingende humør

Alle mennesker har et stemningsniveau, som følelserne svinger omkring. Nogle dage ser vi mere lyst på tingene end andre dage - og det er helt normalt. De fleste er fortrolige med, hvor meget deres humør svinger.

Udgiver:

Sundhedsstyrelsen
Center for Forebyggelse
Islands Brygge 67
2300 København S
www.sst.dk

Redaktion:

Jan Andreasen, Lars Christensen, Regitze Siggaard,
Peter Torsten Sørensen, Dorthe Halkjær, Anne Weimar.
I samarbejde med Dansk selskab for almen medicin (DSAM)
og Praktiserende Lægers Organisation (P.L.O.)

Foto: Joachim Rode

Layout: Peter Dalsgaard

Tryk: Athene Grafisk ApS

© Sundhedsstyrelsen 2005

Depressionens kendetegn

Ved en depression er humøret dårligt, og svarer ikke til det, personen normalt kender.

Personer, der er deprimerede, føler sig nedtrykte, har ikke lyst til så meget og mister evnen til at føle glæde. De har mindre energi og er uden den drivkraft, de plejer at have.

Det er også karakteristisk, at personer med depression mangler selvtillid og gør sig mange tanker om, hvad meningen med livet er. Derudover kan der være problemer med at koncentrere sig og at følge med i en samtale.

Tanker om selvmord

Personer med depression kan også have selvmordstanker. Lægen spørger til disse, fordi en depression øger risikoen for selvmord. For mange er det en lettelse at tale med andre om tankerne.

Medfødt risiko

Årsagen til depression er ukendt. Det menes dog, at vi kan arve risikoen for at udvikle sygdommen. Det betyder, at nogle har større risiko end andre.

Hvis vi eksempelvis udsættes for problemer i parforholdet, en fyring, alvorlig sygdom eller gennem længere tid er stressede, kan det udløse en depression. Jo større den medfødte sårbarhed er, des mindre skal der til for at udløse sygdommen.

Det er vigtigt, at en depression behandles tidligt. Jo før den bliver behandlet, des mindre er risikoen for at få en ny depression.



Accepter at du har brug for hjælp

Patienter med en depression klager ofte over:

- Træthed
- Smerter fra ryg, arme og ben
- Dårlig mave
- Manglende appetit
- Vægttab
- Dårlig nattesøvn
- Nedsat lyst til sex

Depression har udviklet sig fra primært at være en sygdom hos ældre til også at ramme yngre og midaldrende.

Depression er ofte årsag til:

- Tanker, der myldrer rundt i hovedet
- At du har sværere ved at føle glæde
- At du ikke sover godt
- Oplevelse af indre tomhed
- At du er angst
- At du føler, at du ikke er noget værd

Depression er en sygdom, hvor du kan føle, at du befinder dig i et sort hul. I den situation kan det være svært at stoppe de depressive tanker og følelser. Men det er samtidig en sygdom, det er muligt at komme over.

Mister kontrol over sit liv

Når en person med depression kommer til læge, har sygdommen ofte været i længere tid. For en af de største barrierer ved sygdommen er at indse, at der er brug for hjælp.

På grund af depressionen er det ikke længere muligt at finde den styrke, der normalt bringer dig videre. Ved en depression kan du opleve at tabe kontrollen over dit liv. Det er svært at acceptere for mange, og det kan virke skræmmende.

Samtidig kan tabu og myter om psykisk sygdom medføre, at depressionen ikke bliver behandlet i tide.

Samtaler og medicin

Ved at tale med din læge flere gange kan du få hjælp til at genopbygge kontrollen over dine tanker og følelser. Behandling med medicin kan være nødvendigt for nogle med depression. Det kan blandt andet hjælpe til, at de bedre kan strukturere deres tanker.

Der går tid, før medicinen virker, og det er vigtigt at tage den gennem en længere periode. Hvis du vil tage mindre medicin eller helt stoppe, skal det ske gradvist og i samråd med din læge.



Før dagbog

En dagbog er et godt redskab for både den depressive patient og lægen til at få overblik over, hvordan det går. Den kan også være en støtte, så du bedre kan få styr på dine tanker. Derved flyder dagene ikke ud i ét, hvor alt opleves uoverskueligt.

Det er også vigtigt - eventuelt i samråd med lægen - at sætte sig nogle mindre mål, som så skal være klaret inden næste samtale. Når det lykkes, oplever mange et løft, som er med til at hjælpe dem videre.

Praktiserende læge Merete Lundsteen fra Ballerup har i flere år beskæftiget sig med forebyggelse og behandling af depression. Hun deler på disse sider ud af sine erfaringer.

Kend faresignalerne

Når depressionen er ved at ophøre, er det vigtigt at finde ud af, hvad sygdommen har lært dig. Det kan for eksempel være nogle advarselssignaler, det er nødvendigt at kende og reagere på, så en ny depression kan undgås.

Det tager tid at overvinde en depression

- 200.000 voksne har en depression
- 50.000 lider af alvorlig depression
- 150.000 har en lettere depression

Næsten hver tiende, der søger læge, har en eller anden form for psykisk lidelse - herunder depression.

Hver femte dansker vil på et tidspunkt i livet få en depression.

Der er stor risiko for, at en depression vender tilbage, hvis den ikke behandles i tide.

Det er skræmmende og uforståeligt at stå midt i en depression. At komme igennem den tager tid.

»I den situation føler mange stor angst for, om de kan komme igennem og for at falde ned igen, når de er på vej op af hullet,« siger Ib Simonsen fra Odder syd for Århus. Han fik en depression i 1998.

Tal om det

»Jeg blev deprimeret som følge af en alvorlig ulykke på mit arbejde som lokomotivfører. Dog tror jeg ikke, at jeg var blevet så syg, hvis jeg havde vidst, hvor vigtigt det er at tale om sin depression. Fortælle hvad der er sket, hvilke tanker og følelser der er i én,« siger Ib Simonsen. Han er i dag 53 år og arbejder stadig ved banen.

Den bedste hjælp man kan give et menneske med depression er at turde spørge konkret og detaljeret til, hvordan vedkommende har det, mener Ib Simonsen.

Selvom psykisk sygdom og følelser kan skræmme nogle, eksempelvis hvis den person, de taler med, begynder at græde, har Ib Simonsen kun gode erfaringer med det.

I dag er han opmærksom på at gribe fat i en kollega, hvis han ser, at vedkommende er trist, trækker sig fra fællesskabet eller har svært ved at sove.

Sig fra

Efter at være kommet igennem sin depression er Ib Simonsen blevet mere opmærksom på ikke at stresser sig selv.

»Jeg er blevet bedre til at sætte grænser og sige nej, når der er noget, jeg har på fornemmelsen, jeg ikke kan klare. Jeg tænker ikke længere så meget over, hvad andre mener, når jeg siger fra. For det føles rigtigt, når jeg får det gjort,« siger Ib Simonsen.

Gå tankerne igennem

I dag bruger han jævnlige tid på at være opmærksom på, om han har det godt. Hvis han er ked af det eller nedtrykt, lægger han mærke til, når han igen får det bedre. Det hjælper ham til at komme videre. Er situationen uoverskuelig, taler han med andre om det.

»Jeg går nogle lange ture for at få tingene tænkt igennem og samtidig få frisk luft. Fysisk aktivitet er godt, når du er deprimeret. I begyndelsen holdt tankerne aldrig op, men nu har jeg lært at få dem på plads, når jeg går, så de ikke forstyrrer og tynger mig for meget,« fortæller Ib Simonsen.



Ib Simonsen fik en depression i 1998. Det har lært ham at være mere opmærksom på, hvordan han selv har det.

Vær åben om depressionen

Hvis du er i behandling for en depression, er det en god idé at være opmærksom på det, der går bedre, og det du får gjort.

Fysisk aktivitet kan forebygge, at du får en ny depression.

Pårørende til psykisk syge har større risiko end gennemsnittet for selv at blive deprimerede.

Vær opmærksom på familie, venner eller arbejdskolleger. Spørg til hvordan de har det. Grib ind hvis de er nedtrykte, har svært ved at sove, trækker sig fra kontakt med andre eller i en periode er i dårligere humør, end de plejer at være.

»Jeg sagde flere gange til Jan, at han skulle tage sig sammen. Det havde han altid kunnet, men ikke denne gang. Det var først, da han blev indlagt, og jeg fik at vide, at han havde en depression, at jeg begyndte at forstå, hvad det var, der skete,« fortæller Helle Persson.

Hendes ægtefælle Jan fik for nogle år siden en depression. Helle Persson er 45 år, bor i Vanløse og er medhjælper i en børnehave. Hun prøvede at støtte Jan ved at lytte til ham og forsøge at forstå ham.

Kom snigende

Gennem et år blev hendes mand mere og mere træt. Han havde ikke længere lyst til noget og kunne overskue mindre og mindre.

»Det er svært at forstå, at et menneske kan forandre sig så meget på grund af en depression. Til sidst magtede han ikke at tage stilling til noget. Det var også svært for vores to drenge at forstå, hvad der skete med deres far,« siger Helle Persson.

Få svar på dine spørgsmål

I begyndelsen havde Helle Persson mange spørgsmål omkring sygdommen. I den periode, hendes mand var indlagt, talte hun meget med personalet på sygehuset. For at hun ikke skulle glemme spørgsmålene, skrev hun dem ned, når de meldte sig.



Brug andre pårørende

Det er Helle Perssons erfaring, at det er godt at tage imod de tilbud om hjælp, der er - også som hustru. Blandt andet fik hun gennem patientforeninger mulighed for at være sammen med en gruppe pårørende til depressive.

»Det var svært at kontakte gruppen første gang, men heldigvis gjorde jeg det. Den har betydet meget for mig. Her kunne jeg høre om andres erfaringer, og jeg kunne komme af med min egen fortvivlelse og frustration,« husker Helle Persson.

Først efter et års tid gik det op for Helle Persson og hendes mand, at han havde en depression.

Åbenhed gav omsorg

Jan og Helle var enige om at være åbne omkring hans sygdom. Det gjorde, at familie, venner og kolleger bedre forstod, hvad der skete.

»Ikke mindst gav det dem mulighed for at spørge konkret til, hvordan jeg havde det. Vi mødte begge stor forståelse fra andre, når vi var åbne om sygdommen. Derfor er mit bedste råd: Tal om det. Det er ikke en skam at have en depression,« siger Helle Persson.

Gode råd



Medicinen gør, at du bedre kan få styr på dine tanker.



Hvis du vil tage mindre medicin, skal du tale med din læge. Det gælder også, hvis du helt vil stoppe med medicinen.



Fysisk aktivitet og samtalerapi kan forebygge depression.



Behandling så tidligt som muligt forebygger, at depressionen bliver værre.



Vær sammen med andre - også selvom du har følelsen af, at du ikke magter det.



Der er ofte både fordele og ulemper ved den måde, vi lever på i dag.

Når du ønsker at ændre på nogle af dine vaner, kan det være nyttigt at få klarhed over, hvad det vil betyde for dig, og hvilke fordele du kan opnå ved en sundere livsstil. - Og husk, at selv små ændringer i den rigtige retning har stor betydning for helbredet.

I skemaet overfor kan du notere de fordele og ulemper, som du mener, du får ved at ændre livsstil. Tal samtidig med din læge om det.

Her kan du få mere at vide:

Mange patienter har haft gavn af at være i kontakt med patientforeninger. Du kan blandt andet få inspiration hos:

www.depressionsforeningen.dk
www.sundhed.dk

Hvad vil du ændre - og hvad gør det svært?

Hvilke fordele får du ved at: <ul style="list-style-type: none">• Være fysisk aktiv• Blive mindre stresse• Ændre din livsstil på anden vis	Hvilke ulemper får du ved at: <ul style="list-style-type: none">• Være fysisk aktiv• Blive mindre stresse• Ændre din livsstil på anden vis

Nedenfor kan du skrive eventuelle spørgsmål, du vil drøfte med din læge.

Mange med depression kommer sent eller slet ikke til læge. Det er imidlertid vigtigt, for jo før sygdommen behandles, des bedre.

Hvis du eller nogle i din omgangskreds er udsat for alvorlige problemer, er det vigtigt at være opmærksom på symptomer på depression.

I denne folder fortæller personer, der har depression tæt inde på livet, om, hvordan det er at leve med sygdommen. Samtidig er der råd om, hvad du kan gøre for at ændre din livsstil, og hvordan du kan leve bedst muligt med en depression.