
En folder om psykisk ohälsa,
framtagen av Riksförbundet
för Social och Mental Hälsa,
RSMH, med finansiellt stöd
av Folkhälsomyndigheten.

#snackapsykiskohälsa

Depression

RSMH

RIKSFÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA

Depression är en av de stora folksjukdomarna. Mer än var tredje kvinna insjuknar någon gång i livet, och nästan var fjärde man. För dig som mår psykiskt dåligt är det bra att veta att du inte är ensam. Psykiatriska diagnoser är något som ökar bland unga och utgör också en stor del av alla sjukskrivningar. Det finns inget skamligt med psykisk ohälsa, och ett första steg mot att må bättre är att våga prata om hur du mår och ta hjälp av andra.

Vad är depression?

Alla kan råka ut för depression, oavsett bakgrund eller ålder. Den kan ta sig olika uttryck men vanligt är att du känner dig mycket låg och har negativa tankar en stor del av tiden. Ett vanligt symptom är att du inte längre har ork eller intresse för att göra saker som du vanligtvis tycker är roliga. Ofta kan du även uppleva fysiska besvär, som är ett sätt för kroppen att tala om att du inte mår bra. Några vanliga kännetecken är:

- *Nedstämdhet, känslor av hopplöshet.*
- *Energilöshet och överdriven trötthet.*
- *Koncentrationssvårigheter.*
- *Illska och irritabilitet.*
- *Rastlöshet eller tröghet i tanke och handling.*
- *Sömnsvårigheter eller att du vill sova betydligt mer än vanligt.*
- *Stora förändringar i vikt och aptit.*
- *Huvudvärk, ont i magen, axlar eller rygg.*
- *Känsla av att inte vara något värd eller överdrivna skuldkänslor.*
- *Tankar på döden eller självmord.*

Det är ofta svårt att peka på en tydlig orsak till att du blir deprimerad, men det kan triggas av yttre omständigheter som stora livsförändringar, sorg eller stress. För att räknas som depression ska ditt tillstånd ha pågått i minst två veckor. När man bedömer hur allvarlig den är så tittar man

på hur väl du klarar av vardagen, arbete och relationer. Du som har annan psykisk eller fysisk ohälsa löper extra stor risk att hamna i en depression, det som kallas sam-sjuklighet. Det är viktigt att du får hjälp även med andra pågående sjukdomstillstånd.

Så söker du hjälp

Ju längre tid du går med dina symtom, desto värre riskerar depressionen att bli. Därför är det viktigt att snabbt söka och få rätt vård. Det gör du enklast genom att kontakta din vårdcentral. Om du arbetar kan det som alternativ finnas företagshälsovård att ta hjälp av, och om du går i skolan eller studerar finns det elev- respektive studenthälsa. Om du inte orkar själv kan du be någon hjälpa dig. På vårdcentralen får du tid hos en läkare, som ber dig berätta om din situation och hur du mår. Du kan också få svara på frågor genom att fylla i formulär och genomgå en kroppslig undersökning för att utesluta fysiska orsaker. Passa på att ställa frågor till läkaren, som i samråd med dig ska göra en bedömning av dina behov, utifrån depressionens svårighetsgrad.

Om du mår så dåligt att du inte står ut eller om du har planer på att ta ditt liv är det viktigt att söka vård omedelbart – vänta inte! Du kan då antingen ringa 112 eller kontakta en akutpsykiatrisk mottagning.



Vilken vård kan du få?

Efter den första undersökningen kan du få vidare hjälp på vårdcentralen, eller annars en remiss till psykiatri. Vanligast är att man får psykologisk behandling eller recept på antidepressiva mediciner, inte sällan i kombination. Psykologisk behandling kan innebära olika former av terapi och samtalsstöd. Många blir hjälpta av läkemedel,

men du har också rätt att tacka nej. De kan ge biverkningar, vilket du ska få information om av din läkare. Fråga vilken medicin som är bäst för dig.

Annan behandling som du kan erbjudas är Fysisk aktivitet på recept, FaR. Det innebär att du får ekonomiskt bidrag för en träningsform som passar dig. Forskning visar att motion har effekt för den psykiska hälsan.

Att kombinera olika insatser är vanligt och ofta nödvändigt. Det är viktigt att du får skillnaden mellan de olika behandlingarna förklarad för dig, så att du ska kunna vara med och besluta vad som blir bäst.

Oavsett vilken hjälp du får är det viktigt med kontinuitet och långsiktighet. Din läkare kan också hjälpa dig att bli sjukskriven, på hel- eller deltid. Ofta behöver behandlingen fortsätta en tid efter att depressionen gått över. Du behöver också få en tid för uppföljning.

Dina rättigheter som patient

Du har rätt till god vård och ett respektfullt bemötande från de som ska hjälpa dig. Om du har klagomål är det alltid bäst att prata med din läkare, men om det inte fungerar finns det andra möjligheter. **Second opinion** betyder att en annan läkare gör en bedömning. Om du vill lämna synpunkter på problem i vården kan du vända dig till **Patientnämnden** i din region. Du kan också göra en anmälan till **Inspektionen för vård och omsorg, IVO**.

Vad kan du göra själv?

En depression innebär ofta att du har svårt att ta dig för saker. Samtidigt finns det sådant du kan göra själv för att må bättre. Att se till att få struktur i vardagen och skapa rutiner är viktigt för att bryta negativa mönster. Du behöver få en bra balans mellan aktivitet och vila. När du väl kommit ut ur depressionen är det bra att hålla fast vid dina rutiner så att du inte hamnar där igen. Även om du inte orkar göra det du brukar, är det viktigt att göra något. Försök att:

- *Vara snäll mot dig själv och acceptera den du är.*
- *Gå utomhus varje dag, dagsljus är viktigt för sömnen.*
- *Röra på dig regelbundet, hitta en motionsform du gillar.*
- *Åta ordentligt och regelbundet.*
- *Vila och ta eventuellt hjälp av mindfulnessövningar för att slappna av.*
- *Göra något du tycker om, även om det tar emot.*
- *Undvika droger och dricka alkohol med måtta.*

Glöm heller inte bort att hålla kontakt med, och ta hjälp av, vänner och närstående. Du behöver inte kämpa och vara stark helt på egen hand! Inom Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH, kan du träffa likasinnade, ta del av kamratstöd och delta i aktiviteter.

För dig som anhörig

Det är ofta en anhörig som först upptäcker när någon börjar må dåligt. Då kan man spela en viktig roll med att motivera den som är deprimerad att söka behandling. Det kan samtidigt vara jobbigt att se på när någon närstående far illa. Därför är det bra att ta hand om sig själv för att orka stötta. Grupper och träffar för anhöriga kan finnas inom kommunen, vården eller hos olika intresseorganisationer.

»Depression är för mig inte så mycket att man är ledsen och går runt och gråter, utan det är snarare frånvaron av känslor, en bottenlös hopplöshet och meningslöshet som liksom bara dånar i huvudet hela tiden och som aldrig låter en vara i fred.«

CHRISTIAN

#snacka psykisk ohälsa

RSMH uppmuntrar till samtal om psykisk ohälsa.
Var med i snacket du med!



Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH, är en organisation som arbetar för bättre vård, mer kunskap och allas rätt till god psykisk hälsa. RSMH har funnits sedan 1967 och har tusentals medlemmar och många lokalföreningar över hela landet. Vill du bli medlem eller veta mer? Läs på www.rsmh.se eller ring vårt förbundskansli, telefon 08-120 080 40.