

Depression

Publicerad 12.12.2005. Uppdaterad 3.2.2010

Olika slags påfrestning och förluster i livet kan resultera i depression som räcker några veckor eller månader. Även alkohol- och drogbruk ger upphov till depressionssymtom. Den sorg som normalt hör ihop med förluster ska dock inte kallas depression.

Depressionen kan även vara långvarig. Vanliga symtom är nedstämdhet, oförmåga till lustkänslor, minskad eller ökad matlust, sömnrubbingar, trötthet, dålig koncentration, låg självkänsla samt känslor av hopplöshet. Ibland kan andra psykiska symtom såsom ångest, rädslor eller panikstörningar uppträda samtidigt.

Tidvis blir depressionssymtomen så starka att man mister arbets- eller handlingsförmågan och tänker på självmord. Sådana allvarliga symtom kan pågå i veckor eller månader, varpå sinnestämningen återgår till det normala igen. Hos samma person kan även förekomma aktiva perioder med totalt motsatt sinnestämning.

Depressionen kan även ge sig till känna i form av smärta eller andra fysiska symtom. Ofta lägger de som står en person nära märke till symtomen innan han själv gör det. Det är viktigt att känna igen en depression, så att behandlingen kan påbörjas.

För det mesta går depressionen över av sig själv utan särskild behandling. Depressionssymtom till följd av missbruk lättar några veckor efter att missbruket upphört. Att samtala med familjemedlemmar och andra närstående är en viktig form av vård, likaså att åtgärda eventuell påfrestning som ligger bakom depressionen. Vid allvarlig och långvarig depression lönar det sig att söka professionell hjälp. De viktigaste behandlingsmetoderna är samtalsterapi och medicinering.

Samtalsterapin kan bestå av några samtalstillfällen eller av långvarigare behandling. Det kan ske i form av individualterapi eller terapi tillsammans med familjemedlemmar eller andra närstående personer. Behandlingen kan ges inom hälsovårdens basservice på hälsocentral eller inom den specialiserade vården t.ex. på mentalvårdsbyrå, A-klinik eller ungdomsstation. Ibland är det motiverat med vård på psykiatriskt sjukhus.

Vid läkemedelsbehandling använder man mediciner som påverkar det centrala nervsystemet och normaliserar känsloläget. Kuren pågår vanligen minst tre månader men kan räcka upp till ett halvt år. Enbart sömnmedel eller tillfälligt intag av lugnande mediciner räcker vanligen inte utan kan i värsta fall förlänga depressionen. I vissa fall kan mediciner tas i förebyggande syfte för att motverka en ny depression. Depressionssymtom försämrar alltså människans kapacitet och välmåga på många olika sätt och kan leda till en önskan att få dö och till självmordstankar. Därför är det av stor vikt att känna igen symtomen och påbörja riktig vård och behandling, i all synnerhet som det i dag finns många framgångsrika behandlingsmetoder.

Rauno Mäkelä

docent, specialist i psykiatri

link

Källa till webbadress: <https://paihdelinkki.fi/sv/databank/informationssnuttar/mental-halsa/depression>