

Depression

Depression er en af vor tids mest udbredte psykiske sygdomme. Den kommer til udtryk ved tristhed, manglende energi, nedsat lyst, negative tanker og koncentrationsbesvær

Lider man af en depression, vil man opleve sig nedtrykt, træt og uden den sædvanlige energi og motivation til det, man normalt finder glæde i. Det kan være svært at klare helt basale dagligdagsting, og livet kan føles uoverkommeligt og gråt. Man kan have svært ved at huske og koncentrere sig, og man vil ofte se på sig selv, fortiden og fremtiden gennem negative og pessimistiske briller. Nogle oplever sig desuden irritable og opfarende. Udover disse psykiske symptomer kan man også døje med fysiske symptomer såsom hovedpine, mavesmerter og spændinger.

Typiske tegn:

- Tristhed, nedtrykthed og træthed
- Håbløshed og meningsløshed
- Nedsat energi og motivation
- Nedsat selvtillid og selvdevaluerende tanker
- Isolation og undgåelsesadfærd
- Selvbeprejelse og skyldfølelse
- Koncentrationsbesvær
- Uro og rastløshed eller hæmmet tale og bevægelse
- For meget eller for lidt søvn
- Måske tanker om selvmord

Depression ses i mange forskellige grader. Fra lettere nedtrykthed, til dyb fortvivelse, eller et fravær af følelser overhovedet. Depression opdeles i sværhedsgraderne let, moderat og svær depression og varer gennemsnitligt mellem 6-12 måneder. Depressionen kan være enkeltstående eller tilbagevendende og nogle gange også blive kronisk. Derfor er det vigtigt, at man får den rette støtte og psykologiske behandling i tide.

Forskel på almindelige følelsesudsving, kriser, sorg og depression

Vores humør og følelser svinger op og ned. Måske er der en konflikt med et familiemedlem, man dumper en eksamen eller får ikke den forfremmelse på arbejdet, som man havde håbet på. Følelsesmæssige udsving udløst af sådanne dagligdagsting er helt almindelige, og ikke det vi kalder en depression.

At stå i en alvorlig krise, f.eks. ved tabet af et nærtstående familiemedlem eller en partner, der har forladt os, fremkalder tristhed og sorg. Sådanne forhold i livet oplever vi alle, og reaktionerne herpå leder ikke nødvendigvis til depression. Det kan være yderst belastende, men som regel vil tiden hele såret.

Depression er en sygdom, der medfører et globalt forsænket stemningsleje i en periode på minimum to uger. Globalt vil sige, at det påvirker hele individets funktionsmåde. Depression udspringer ofte af længerevarende stressbelastning og følelser af utilstrækkelighed over for livets krav og udfordringer. Depressionen kan siges at have indtruffet, når man stopper med at kæmpe, og håbløshed og inaktivitet bliver dominerende.

Der er altså forskel på almindelige udsving i humør og følelser, krise- og sorgreaktioner og depression. En depression udredes derfor over flere samtaler, idet man derved kan skelne mellem spontane svingninger i stemningslejet og en reel depression, hvor den gennemgribende nedtrykthed har varet minimum to uger.

Kontakt en psykolog hos Aleris, hvis du er i tvivl om, hvorvidt du lider af en depression og få den rette hjælp i tide.

Behandling

Forebyggelse og behandling af depression er velundersøgt, og der er god hjælp af hente. Mistænker du, at du lider af en depression, er det vigtigt, at du kontakter din læge eller en psykolog. Afhængig af sværhedsgraden vil forskellige behandlingstiltag tages i brug. Ved moderate til svære depressioner viser forskning, at kombinationen af medicin og psykoterapi har den bedste effekt. Uanset sværhedsgrad anbefales det altid, at medicinsk behandling aldrig står alene.

Den psykoterapeutiske behandling findes i mange variationer blandt andet kognitiv adfærdsterapi, meta-kognitiv terapi, psykodynamisk terapi, narrativ terapi og acceptance and commitment therapy. Er du i tvivl om hvilken retning, der kunne være noget for dig, kan du tale med din psykolog om dette. Fælles for alle retningerne er, at terapi handler om at finde frem til de omstændigheder og/eller mønstre, som skaber og vedligeholder depressionen.

Gode råd:

- Sæt dig ind i sygdommen; lære om de tidlige tegn for at forebygge tilbagefald
- Brug din læge eller psykolog
- Øv dig i at bryde negative tanker bed at aktivere din krop eller ved at gøre ting, der normalt gør dig glad
- Spis sundt, dyrk motion og undgå alkohol
- Værn om din søvn
- Pas på din energiforvaltning; planlæg din dag
- Tal med andre om hvordan du har det