

Depression

Denne information er til dig, der bliver undersøgt for depression, eller som allerede har fået diagnosen.

[Vil du hellere læse denne information på din telefon, kan du gå ind på \[www.psykiatri-regionh.dk/depression\]\(http://www.psykiatri-regionh.dk/depression\)](http://www.psykiatri-regionh.dk/depression) eller skanne QR-koden med din telefon.



Hvad er depression?

Depression er en af de mest udbredte psykiske sygdomme i Danmark. Ca. 150.000 danskere lider af en form for depression, og de fleste bliver helt raske igen. Du kan have depression i mange grader - fra mild grad til svær depression, hvor hverdagen er gået helt i stå.

Depression kan være symptom på anden psykisk eller fysisk sygdom – fx en angstlidelse, skizofreni, bipolar lidelse eller sygdomme som Parkinsons sygdom, dissemineret sklerose og blodprop/blødning i hjernen. Derfor er det vigtigt, at du får hjælp tidligt for at udelukke, at depressionen er et symptom på anden sygdom.

Jo længere, du venter med at søge hjælp, des større er risikoen for at få flere og sværere depressioner.

Hvor mange har depression?

- Hver femte dansker bliver ramt af depression gennem livet.
- Undersøgelser peger på, at risikoen for at udvikle depression er cirka dobbelt så stor hos kvinder som hos mænd. Måske fordi flere kvinder bliver opdaget end mænd.

Symptomer på depression

Symptomerne på depression kan variere fra person til person. De opdeles i kernesymptomer og ledsagesymptomer. Du skal ifølge de officielle kriterier have mindst to ud af tre kernesymptomer for at have en depression. Symptomerne skal desuden have været det meste af tiden i to uger.

Men der kan være tilfælde, hvor du skal søge hjælp tidligere end de to uger, hvis du er svært deprimeret. Når du søger hjælp, kan din egen læge vurdere, om du har en depression eller ej.

Kernesymptomer:

- Nedtrykthed
- Nedsat lyst eller interesse for ting, du ellers plejer at være glad for
- Nedsat energi og/eller mere træt, end du plejer. Særligt om morgenen.

Ledsagesymptomer:

- Ændret søvn mønster: Svært ved at sove, afbrudt søvn og vågner tidligt
- Nedsat selvtillid eller selvfølelse
- Selvbefrygtelser eller skyldfølelse
- Tanker om død eller selvmord
- Tænke- eller koncentrationsbesvær
- Ophidselse/vrede/fysisk uro - eller du bevæger dig langsommere og er i det hele taget mere passiv
- Manglende appetit eller overspisning, så du taber dig eller tager på i vægt.

Typer af depression

Du kan både have depression i den milde ende, til meget alvorlig og decideret livstruende depression. Langt de fleste – op til 80 % – bliver behandlet hos egen læge eller privatpraktiserende psykolog, hvis man har lettere depression.

Depression kan også være meget alvorlig, hvor du i værste fald kan blive så deprimeret, at du har en opfattelse af, at du er en belastning for dine omgivelser, og verden ville være et bedre sted, hvis du ikke fandtes.

Man taler om tre hovedgrupper af depression. Hvis du udfylder et skema hos din praktiserende læge, vil det også være disse tre typer, man skelner mellem.

Let depression

Det er den mest udbredte type af depression. Her kan du som regel fortsætte din normale hverdag med arbejde, uddannelse og fritidsaktiviteter, selv om du måske er mere trist til mode, indadvendt og stille.

Langt de fleste bliver behandlet for let depression hos deres praktiserende læge, en privatpraktiserende psykolog eller en privatpraktiserende speciallæge i psykiatri.

Lettere depression går for det meste over af sig selv med tiden. Nogle gange kan det være nok at ændre dine arbejdsrutiner, studievaner eller fritidsaktiviteter for at få det bedre.

I andre tilfælde kan samtaleterapi eller medicin være det, der skal til.

Moderat depression

Ved moderat depression er det svært at få en normal hverdag til at fungere med arbejde, familie og fritid. Mange af symptomerne er de samme som ved let depression. Derudover kan du også have svært ved at falde i søvn og sove.

Omvendt er der også nogen, der sover mere, end de plejer.

Svær depression med eller uden psykotiske symptomer

Ved svær depression har du det så dårligt, at det er svært at leve livet, som du plejer. Det er svært at huske, koncentrere sig og løse problemer ved egen hjælp. Du sover ofte uroligt om natten og vågner tidligt om morgenen.

Mange har også selvmordstanker, lavt selvværd, skyldfølelse, selvbefrejdelse og en følelse af utilstrækkelighed. Det er ofte værst om morgenen, hvilket gør det endnu mere pinefuldt, at man ikke kan sove. Desuden kan det være svært at få dækket de daglige behov for mad, drikke og hygiejne.

Den svære grad af depression kan også føre til andre symptomer som hallucinationer og vrangforestillinger. Det vil sige forestillinger, der giver et forvrænget billede af virkeligheden.

Symptomerne kan være så omfattende, at du ikke kan fortsætte dit normale sociale liv og aktiviteter. Den svære grad af depression kan i værste fald være livstruende på grund af risiko for selvmord.

Få hjælp til tanker om selvmord

Det at blive ramt af sygdom kan for nogle medføre tanker om, at det ville være nemmere ikke at være til.

Hvis du har selvmordstanker, er det vigtigt, at du får talt om dem og opsøger hjælp hos din egen læge. Hvis du har konkrete selvmordsplaner, skal du søge hjælp med det samme.

[Du kan se, hvor du kan få hjælp på \[www.psykiatri-regionh.dk/selvordstanker\]\(http://www.psykiatri-regionh.dk/selvordstanker\)](http://www.psykiatri-regionh.dk/selvordstanker) eller ved at skanne QR-koden med din telefon. Her kan du bl.a. finde den nærmeste psykiatriske akutmodtagelse.



Kontakt Livslinien

Hos Livslinien kan du tale med professionelle rådgivere, som er specialister i at hjælpe mennesker med selvmordstanker og deres pårørende. Livslinien kan kontaktes på telefon 7020 1201.

[Du kan læse mere om Livslinien på \[www.livslinien.dk\]\(http://www.livslinien.dk\)](http://www.livslinien.dk)

Mænd og depression

Mænd med depression har en selvmordsrate, der er tre gange så høj som kvinders, måske fordi de bliver opdaget for sent. Mænd kan have en anden måde at udtrykke en depression, som kan medvirke til, at færre mænd end kvinder får behandling for depression.

Tegn, du særligt skal holde øje med hos en mand:

- Drikker mere alkohol
- Bliver mere udadreagerende og måske mere vred
- Er indadvendt og asocial i forhold til tidligere
- Har risikoadfærd
- Har lav stresstærskel
- Begraver sig i arbejde.

Årsager til depression

Depression skyldes en blanding af arv, opvækst og aktuelle belastninger. Arv og gener betyder cirka 50 % for, om du udvikler en depression. Når du har en genetisk sårbarhed, har du en større risiko for at udvikle en depression, hvis du oplever voldsom stress – fx bliver fyret, udsat for overgreb eller andet.

Meget tyder på, at det er en kemisk ubalance i hjernen, der gør, at man udvikler en depression. Nogle gange er der for små mængder af signalstoffer i enkelte områder af hjernen. Disse stoffer sørger for, at nervebeskeder overføres fra en nervecelle til en anden.

Tre vigtige stoffer i den sammenhæng er signalstofferne serotonin, dopamin og noradrenalin, som påvirker stemningslejet, energiniveauet og angstniveauet. Den type medicin, som virker mod depression (antidepressiva), påvirker blandt andet disse kemiske budbringere i hjernen.

Andre forhold, der kan udløse depression

Fysiske forhold:

- Hormonelle forandringer i forbindelse med graviditet og fødsel.
- Hjernesygdomme som fx Parkinsons sygdom, dissemineret sklerose og blodprop/blødning i hjernen og Alzheimers syge kan også medføre depression.
- Hjerte, -gigt og kræftsygdomme kan være en risikofaktor.
- Stofskiftesygdomme.
- Visse typer af lægemidler og misbrugsstoffer kan føre til depression. Fx binyrebarkhormon og betablokkere (midler mod hjertelidelse og forhøjet blodtryk), eller alkohol.
- Mangel på dagslys, da lys indvirker på dannelse og frigivelse af signalstoffet serotonin.

Sociale og psykologiske årsager:

- Tidlige tab, omsorgssvigt, mobning, traumer.
- Personlighed, lavt selvværd, afhængighed af andre.
- Sociale problemer, økonomi, skilsmisse, skuffede forventninger.

Hvor længe varer en depression?

Et forløb med depression varierer fra person til person. Sygdommen kan udvikle sig langsomt over flere måneder eller komme pludseligt i løbet af få dage. De fleste kommer sig helt efter en depression, mens ca. 10-30 % risikerer at udvikle kronisk depression.

Mange med depressioner får tilbagefald, hvis de ikke bliver behandlet. Derfor er det meget vigtigt, at du kommer i behandling så tidligt som muligt i stedet for at prøve at klare det selv.

Varighed

- En depression varer typisk mellem 6-12 måneder, hvis du ikke behandler den. Men kan vare op til flere år eller hele livet.
- Har du haft én depression, er der omkring 60 % risiko for at få en ny depressiv episode. Dette kan ofte undgås med forebyggende medicinsk behandling og samtaler.
- En tredjedel af de svære depressioner varer over to år.

Selv lang tid efter en depression kan du have symptomer som træthed, nedsat energi, søvnforstyrrelser eller kognitive vanskeligheder (problemer med koncentration, overblik, initiativ og hukommelse).

Hvis du har tilbagevendende depressioner, kan du være helt uden symptomer i længere perioder mellem episoderne.

Mere viden og rådgivning

Her kan du se, hvor du kan få mere viden, når du har en psykisk sygdom eller er pårørende.

Psykiatriguiden - overblik til patienter og pårørende

I Psykiatriguiden har vi samlet al viden om psykiske sygdomme, behandlingsformer og forløb i Region Hovedstadens Psykiatri. Du kan også læse om at være pårørende.

[Find Psykiatriguiden på www.psykiatri-regionh.dk/psykiatriguiden](http://www.psykiatri-regionh.dk/psykiatriguiden) eller ved at skanne QR-koden med din telefon.



Hverdagen med psykisk sygdom

[Få konkrete værktøjer til din hverdag med psykisk sygdom på www.psykiatri-regionh.dk/hverdagen](http://www.psykiatri-regionh.dk/hverdagen) eller ved at skanne QR-koden med din telefon.



Rådgivning i PsykInfo

Hos PsykInfo i Region Hovedstaden tilbyder sygeplejersker med erfaring fra psykiatrien telefonisk eller personlig rådgivning til både patienter og pårørende. [Du kan læse mere om rådgivning i PsykInfo på www.psykiatri-regionh.dk/Psykinfo](http://www.psykiatri-regionh.dk/Psykinfo) eller ringe på telefon 38 64 13 00. Du kan også skanne QR-koden med din telefon.

