

Behandling för depression

Depression behandlas vanligen med läkemedel, ofta i kombination med terapi. I vissa fall kan även elbehandling erbjudas. Du och vårdpersonalen kommer tillsammans fram till vad som passar bäst för dig.

Läkemedelsbehandling

Det finns flera olika läkemedel som hjälper mot depression. Vilket som passar bäst är individuellt och prövas ut tillsammans med din läkare.

Läkemedel mot depression tas varje dag under en längre period. För att få bra effekt är det viktigt att äta det regelbundet. Om man slutar tvärt mår man ofta sämre.

DU KAN BEHÖVA TÅLAMOD I BÖRJAN

Det är ganska vanligt att må sämre de första veckorna man tar ett nytt läkemedel. Det kallas insättningssymtom och går över efter ett tag. Då gäller det att ha tålamod och inte sluta tvärt med behandlingen.

Ibland behöver man prova flera läkemedel för att hitta det som passar bäst. Om du överväger att sluta med en medicin kontakta först vården. Då kan ni tillsammans göra en plan för hur du ska trappa ner dosen stegvis.

En del får extra medicin att ta mot sömnproblem eller när man tillfälligt mår sämre. Prata med din läkare om du behöver det.

Psykologisk behandling

De vanligaste behandlingarna är kognitiv beteendeterapi (KBT), interpersonell psykoterapi och psykodynamisk terapi. Terapierna finns som individuell behandling, behandling i grupp och på internet. Du kan läsa mer om internetpsykiatri på www.internetpsykiatri.se

Om du har en svår depression är behandling med läkemedel ofta nödvändig för att du ska klara av terapi.

För att behandlingen ska fungera får du inte ha skadligt bruk av alkohol eller använda droger. Då blir du först erbjuden behandling för det.

Patient- och närståendebildning

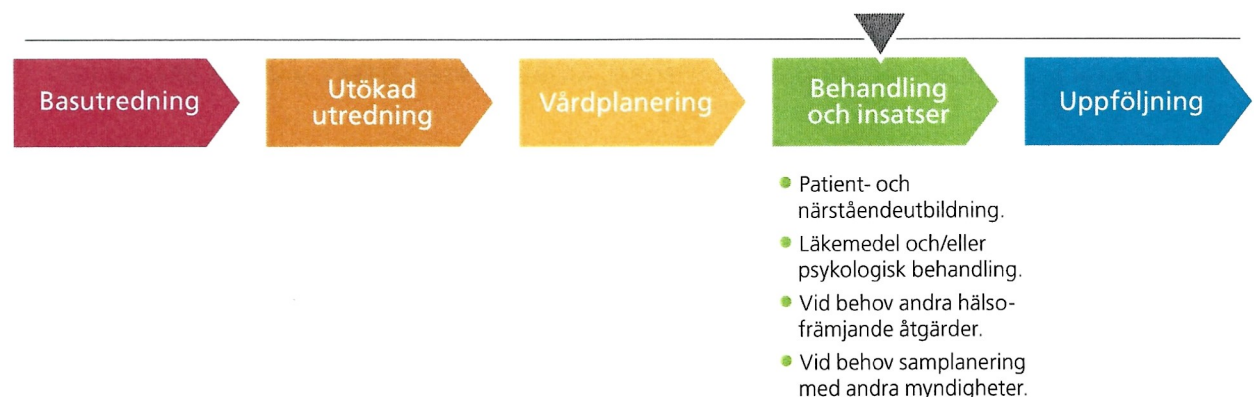
Våra mottagningar erbjuder utbildning om depression till både dig och dina närstående.

Patient- och närståendebildning (PNU) ger kunskap om depression och hur du kan ta hand om dig för att undvika nya sjukdomsperioder. Kunskapen kan också hjälpa dina närstående att vara ett stöd för dig. Du väljer själv vilka du vill ha med dig.

Dagliga rutiner

- Motion hjälper mot depression. Om du behöver hjälp att komma igång kan du få recept på fysisk aktivitet.
- Prata med din behandlare om du behöver stöd och råd när det gäller matvanor, sömn och att skapa rutiner i vardagen. Om du har svåra sömnproblem kan till exempel sömnskola och tyngdtäcke hjälpa dig.
- Om du jobbar skift eller natt kan du behöva ändra dina arbetstider. Prata i så fall med din läkare och arbetsgivare om det.

FORTS. NÄSTA SIDA



När du diskuterat vårdplanen tillsammans med vårdpersonalen kan du börja din **behandling**.

Mer hjälp

NÄRSTÅENDE KAN VARA ETT STÖD

Det är bra att informera och involvera dina närstående i behandlingen. Om du berättar hur du mår blir det lättare för dem att ge dig stöd.

ELBEHANDLING

Elbehandling (ECT) är en tilläggsbehandling vid svår depression. Behandlingen är effektiv och kan ge snabbare resultat än läkemedel.

MAGNETBEHANDLING

Magnetbehandling (TMS) är en ny behandling. Då använder man ett magnetfält för att stimulera områden i hjärnan som påverkas vid depression.

HELDYGN SVÅRD

Ibland kan en depression bli så allvarlig att det är nödvändigt att bli inlagd på en avdelning. Där finns personal som kan hjälpa dig när det känns extra svårt. Om du behöver det kan läkarna snabbt ändra din behandling. Närstående får gärna besöka dig om du vill.

VIKTIGT MED KRISPLAN

Tillsammans med din behandlare och dina närstående får du göra en krisplan där ni listar tidiga tecken på depression.

Krisplanen ska innehålla information om vad du och dina närstående ska göra och vart ni ska vända er för att få hjälp om ni märker tecken på depression.

Vad händer sen?

Du och vårdpersonalen gör tillsammans regelbundna uppföljningar av din behandling. Då får du svara på frågor om hur du mår.

Om din behandling behöver ändras pratar du om det med din behandlare. Du kan också behöva utredas för andra svårigheter.

När du mår bättre kan du eventuellt fortsätta din behandling hos vårdcentralen. Det är viktigt att du fortsätter att sköta om dig själv och din hälsa för att minska risken för nya depressioner.

Har du fått behandling förut?

Skriv gärna ner om du provat någon behandling mot depression tidigare. Om något fungerat särskilt bra och om du känt av några biverkningar av läkemedel. Anteckna på raderna nedan och ta med vid nästa besök.



LÄKEMEDELSBEHANDLING JAG PROVAT: SORT, HUR LÄNGE, EFFEKT, BIVERKNINGAR?

PSYKOLOGISK BEHANDLING JAG PROVAT: TERAPIFORM, ANTAL GÅNGER, EFFEKT, VAD VAR BRA/DÅLIGT?
