

Behandling av depression

Depression behandlas vanligen med läkemedel, ofta i kombination med terapi. Du och vårdpersonalen kommer tillsammans fram till vad som passar dig bäst.

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 den regelbundet. Om man slutar tvärt mår man ofta sämre.

För att lättare komma ihåg att ta sin medicin är det bra att göra det till en rutin. Du kan till exempel äta medicin när du äter frukost på morgonen och när du borstar tänderna på kvällen.

Det kan också vara bra att ha några tabletter i reserv i handväskan eller i plånboken. Då har du med dig medicin om du skulle glömma att ta den innan du går hemifrån.

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. För att minska risken för att få insättningssymtom börjar man med en liten dos av läkemedlet och ökar den efterhand.

Ibland behöver man prova flera läkemedel för att hitta det som passar bäst. Om ett läkemedel inte fungerar bra för dig ska du prata med din läkare eller någon annan vårdpersonal. När du slutar med en medicin minskar du dosen stegvis, på samma sätt som när du började.

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 psykologiska behandlingarna är kognitiv beteendeterapi (KBT), interpersonell psykoterapi och psykodynamisk terapi. Terapierna finns både som individuell behandling och behandling i grupp. För det mesta går man på behandling en gång i veckan.

Utbudet av terapier varierar mellan våra olika mottagningar. Prata med din läkare om vad som kan vara aktuellt för dig.

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

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

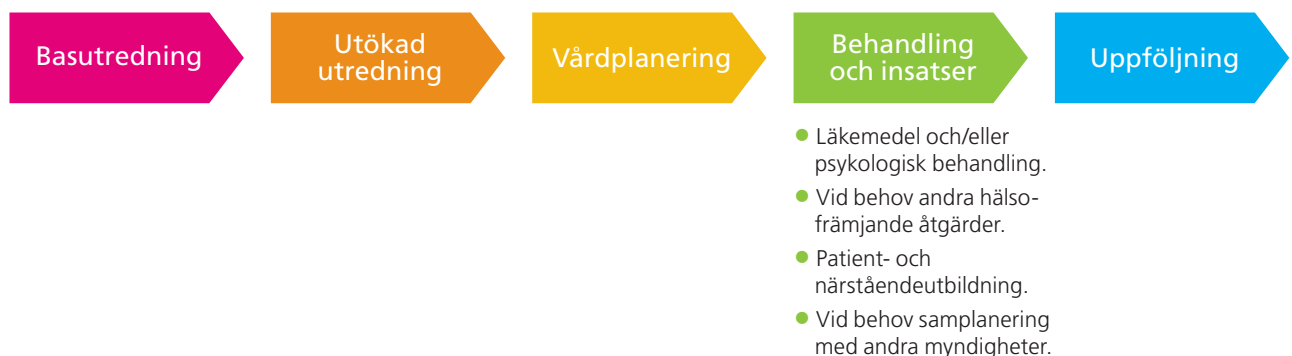
BEHANDLING PÅ INTERNET

Du kan också få KBT som internetbehandling. Behandlingen pågår då i 12 veckor. Du gör övningar på egen hand och har kontakt med terapeuten via internet. Du kan läsa mer om internetpsykiatri på internetpsykiatri.se.

Dagliga rutiner

- Motion är bra mot depression. Behöver du hjälp med att komma igång kan du be din läkare eller sjuksköterska om recept på fysisk aktivitet.
- Att ha bra rutiner är viktigt för dig som har en depression. Prata med din behandlare om du behöver stöd och råd när det gäller matvanor, sömn och vardagsrutiner.

FORTS. NÄSTA SIDA



När du fått en diagnos och 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 vara ett stöd för dig.

ELBEHANDLING

Elbehandling (ECT) är en vanlig behandling vid svår depression. Behandlingen kan ge snabbare resultat än läkemedel. Skulle det bli aktuellt för dig får du mer information av din läkare.

MAGNETBEHANDLING

Magnetbehandling (TMS) är en ny metod för behandling. Då använder man ett magnetfält för att stimulera områden i hjärnan som påverkas vid depression. Behandlingen tar ungefär en timme och ges dagligen under fyra veckor, vid totalt 20 tillfällen.

HELDYGNSVÅRD

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. Planen ska också 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 problem.

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?
