



Psykiatrien i Region Syddanmark





5 Oktober 2017

Depression

Claudia Fiehn



Forekomst af depression

- WHO har placeret depression på en fjerdeplads på en liste over de sygdomme i verden som giver mest tab af leveår og livskvalitet.
- Omkring 125.000-200.000 lider af depression til enhver tid
- 50% risiko for at få en ny depression efter første episode.
- 70% risiko for at få en ny depression efter anden episode .
- Folkesygdom
- 15-20 % rammes på et eller andet tidspunkt af depression

Depressionssymptomerne.

Tre kernesymptomer:

1. Trist til mode, ked af det, alt håbløst

”Alt er gråt i gråt. Jeg sidder som i en osteklokke, alt er håbløs og farveløst”

2. Mangler lyst til og interesse for alt, arbejde og fritid

”Jeg, der tidligere havde mange interesser, er gået helt i stå og har mistet al initiativ og lyst”

3. Mangler energi og kræfter. Træt-træt-træt

”Jeg orker ingenting, jeg er træt, bare det at stå op, at børste tænder er uoverkommeligt”

Depressionssymptomerne.

Syv ledsagesymptomer

4. Mindre selvtillid end vanlig

”Jeg føler ikke, jeg slår til. Jeg gemmer mig under dynen”

5. Selvbebrejdelser og skyldfølelse

”Jeg er uværdig, til skade for omgivelserne.

”Jeg er ikke en god mor”

6. Tanker om død eller selvmord

”Det bedste for alle parter ville være, at jeg ikke var her”

7. Problemer med hukommelse og koncentrationsevne

”Jeg kan ikke fungere mere, ikke læse. Jeg er blevet dement”

Depressionssymptomerne

8. Psykomotorisk hæmning, fåmælt, ingen mimik

”Jeg er lammet psykisk og fysisk”

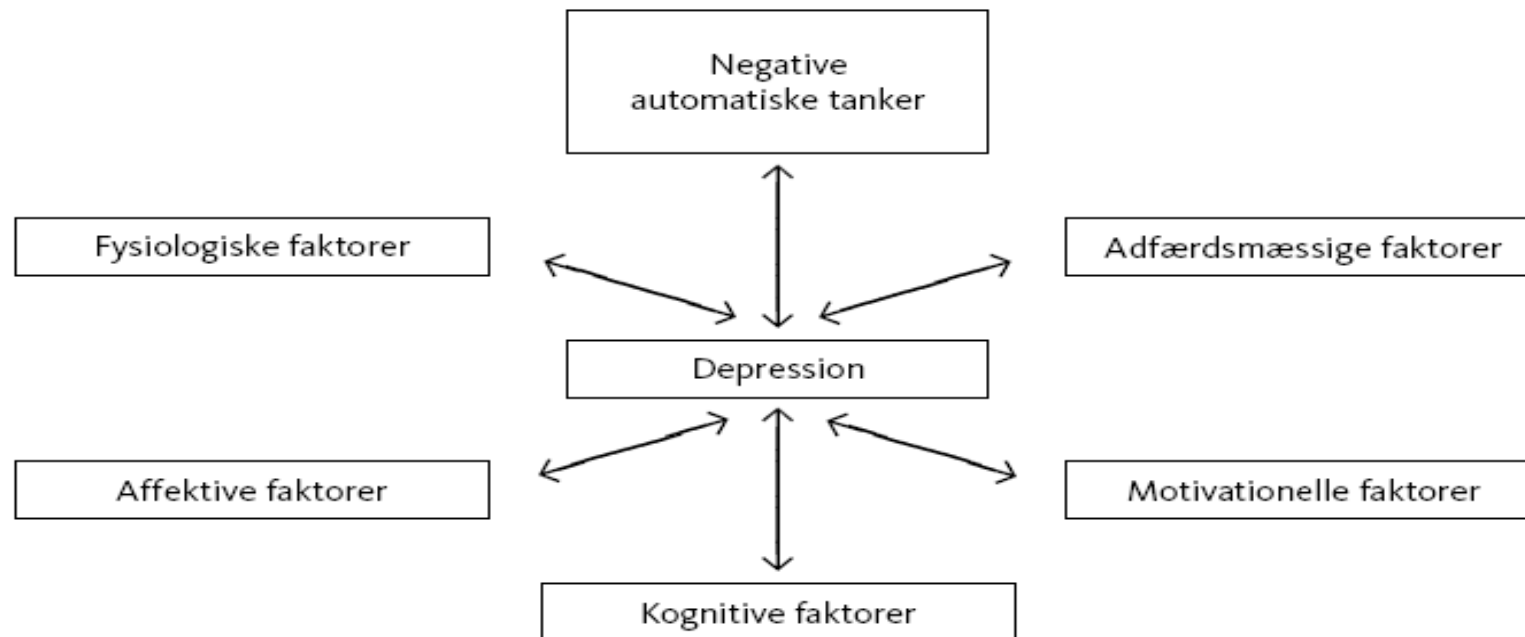
9. Søvnforstyrrelse

”Jeg kan ikke falde i søvn, jeg vågner tit, og klokken 4 om morgenen starter døgnetts værste timer. Jeg plages af vanvittige tanker og kan ikke se nogen vej frem”

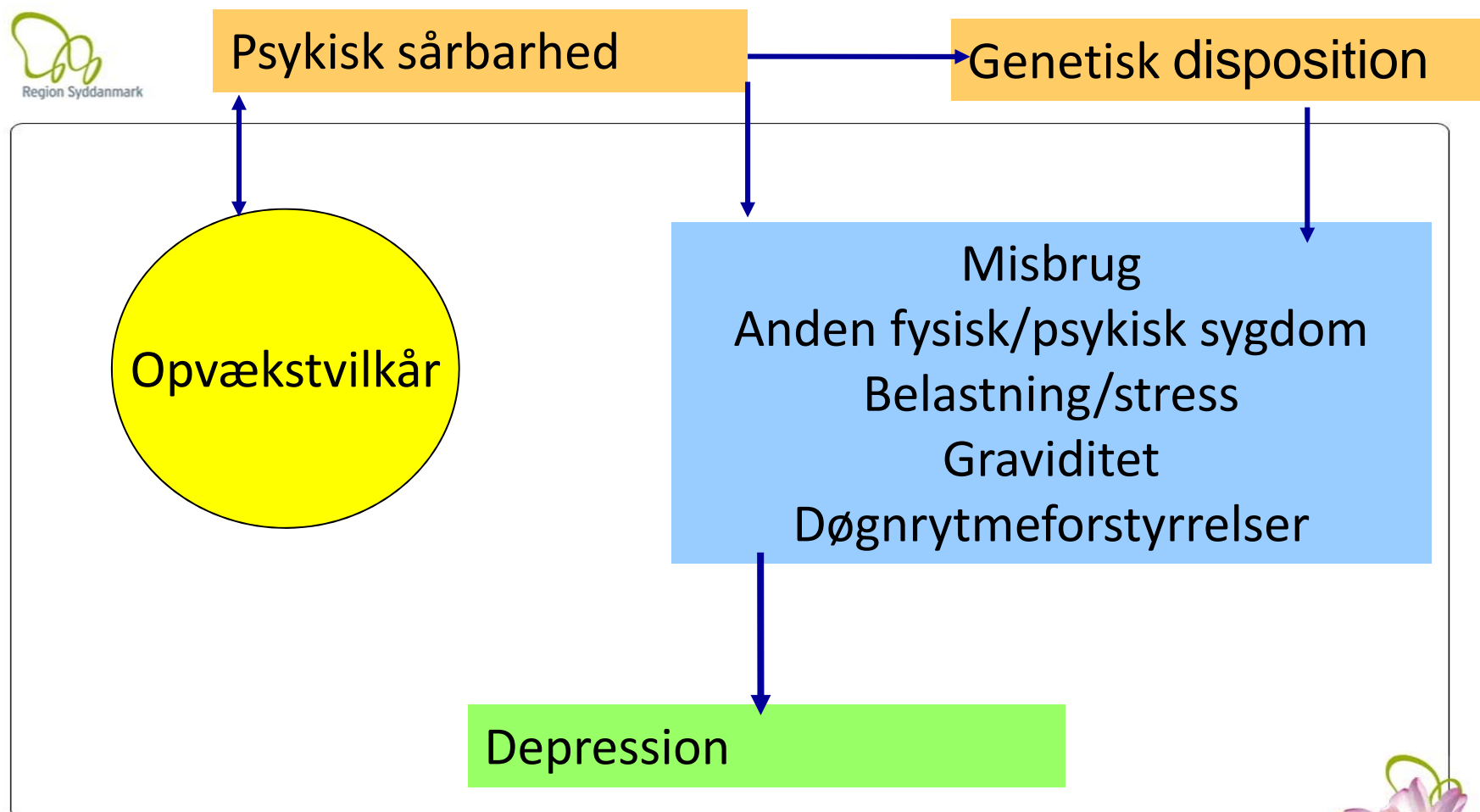
10. Ingen appetit

”Det første symptom, jeg opdagede, var at jeg havde tabt 5 kg”

Kognitiv model for depression

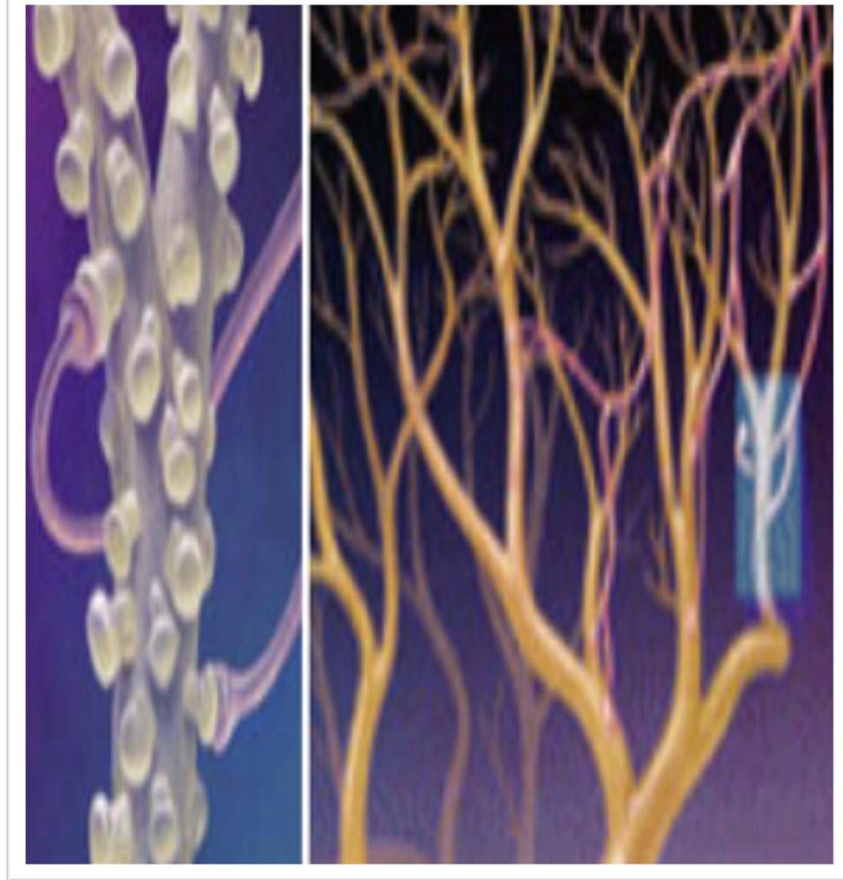


Sammenhæng mellem gener, psykisk sårbarhed, opvækstvilkår og udløsende faktorer



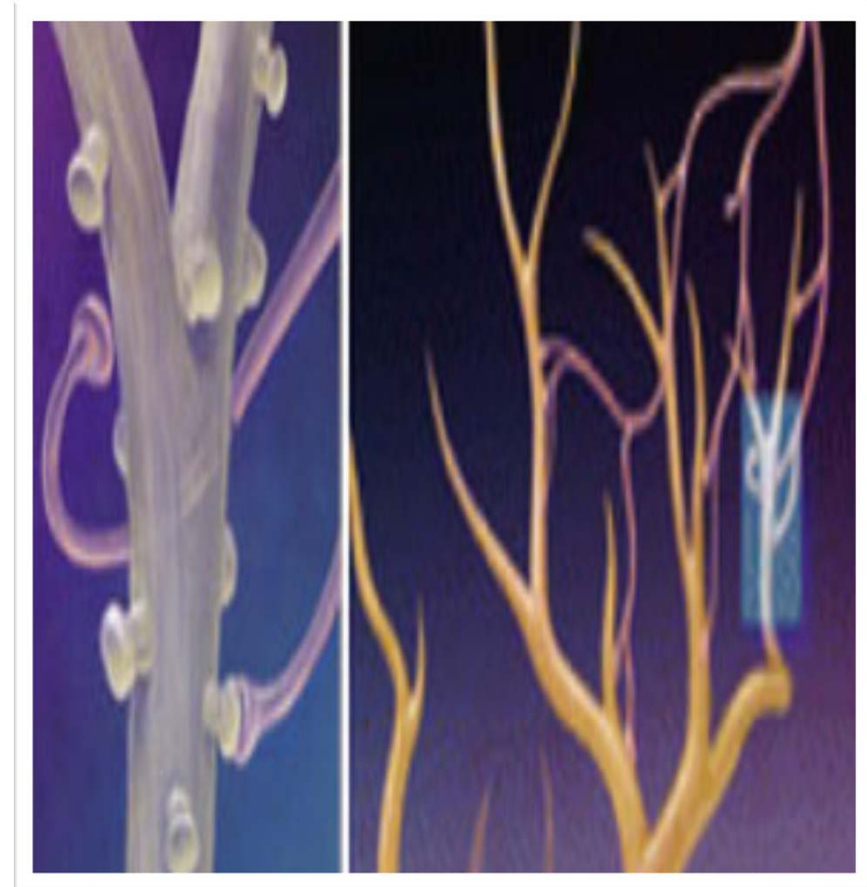
Nervefibre hos raske

- Tanker “normale”
- Hastighed
- Spontane
- Association
- Grenene er mange på nervecellen



Hjernestruktur ved depression

- Tanker fastlåste
- ...og langsommere
- Færre grene på nervecellerne



Behandling af depression

- Let depression:
 - Samtaleterapi, ingen sikker evidens for effekt af medicinsk behandling
- Moderat depression:
 - Samtaleterapi og evt. medicinsk behandling
- Svær depression:
 - Medicinsk behandling og støttende samtaler

Forebyggelse af depression

- Tilbagefaldsrisiko v. 1. depression er 50 %
- Medicin skal tages også efter at depressions-symptomerne er væk
- Vær opmærksom på tidlige advarselstegn og udløsende faktorer, sårbarhedsfaktorer

431 ptt. i 15 år mhp symptomfrihed efter 1. depression

- 50 % var symptomfri efter 6 mdr.
- 65 % efter 9 mdr.
- 80 % efter 2 år
- 88 % efter 5 år
- 92 % efter 15 år
- 25 % havde tilbagefald første år
- 70 % inden for 10 år
- 8 % udvikler kronisk tilstand efter en episode

Det at være pårørende

- Hjælp med at få stillet diagnosen
 - Italesæt det du ser og oplever
 - Bestil tid hos lægen
 - Følg behandlingen
- Vær støttende og lyttende
- Som pårørende bliver man frustreret og vred
- Forsøg at oprethold et så normalt liv som muligt
- Husk børnene
- Støttegrupper

14